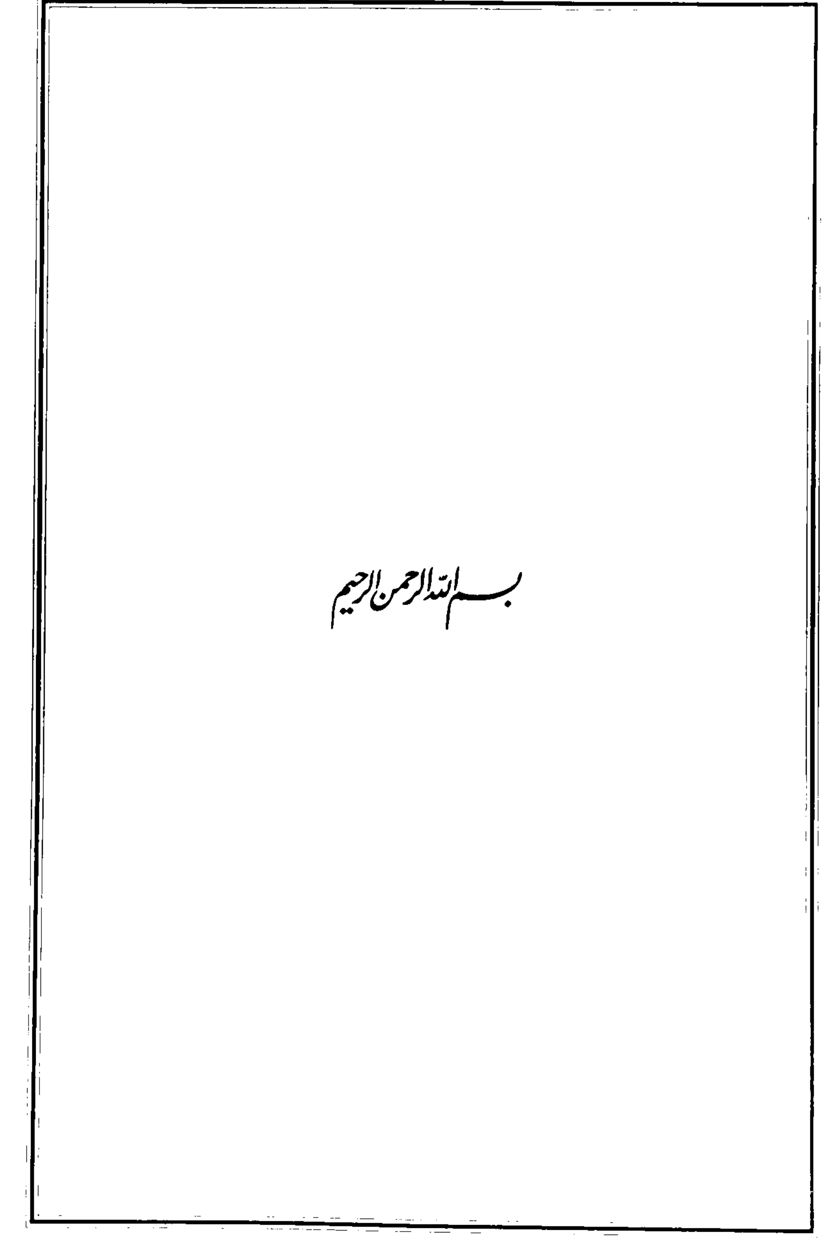

رشاقتك
أختي المسلمة
برنامج إسلامي للتغذية - السمنة وعلاجها
اللياقة البدنية - التمرينات الرياضية
إعداد
د. محمد ماهر حمادي
محمد مأمون البيلي

دار ابن حزم

# رشاقتك

## أختي المسلمة


بسم الله الرحمن الرحيم

# رشاقتك

## أختي المسلمة

برنامج إسلامي للتغذية - السمنة وعلاجها
اللياقة البدنية - التمرينات الرياضية

إعداد

د. محمد ماهر حمادي     محمد مأمون البابلي

مكتبة التوبة

دار ابن حزم

الطبعة الثانية

١٤١٨هـ - ١٩٩٧م

الكتب والدراسات التي تصدرها الدار
تعبر عن آراء واجتهادات أصحابها



الرياض - المملكة العربية السعودية - شارع جرير
هاتف ٤٧٦٣٤٢١ فاكس ٤٧٧٤٨٦٢ ص.ب ١٨٢٩٠ الرمز ١١٤١٥

دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان - ص.ب: ١٤/٦٣٦٦ - تلفون: ٧٠١٩٧٤

بسم الله الرحمن الرحيم

# مقدّمة

لقد اتسمت حياة القدماء بالحركة والنشاط وفقاً لظروف حياتهم المعيشية التي تتطلب العناء والكد والجهد الشاق، فلم تكن هناك آلات ومعدات متقدمة ولم تكن الوسائل التقنية الحديثة قد غزت المنزل بعدُ فنرى الرجل يأكل من جهد يده، انتاجه الزراعي أو الصناعي يقتصر كلياً على جهده العضلي، وتنقلاته غالباً ما تكون مشياً على الأقدام، وأما المرأة فعملها متواصل في البيت لتلبية حاجات أفراد أسرتها من كنس وغسيل وتنظيف وتحضير طعام، كما أن وسائل الترفيه المنتشرة حالياً لم تغزو تلك المجتمعات لتسرق أغلى وأثمن أوقاتهم، بل كانوا يخلدون للنوم مع بداية الليل ليستيقظوا مع إطلالة الفجر مستقبلين يومهم الجديد بهمة ونشاط... كل ذلك جعل الحياة مملوءة بالحركة الدائمة المستمرة، ومفعمة بالنشاط والحيوية، فانعكس هذا الأمر بشكل إيجابي على صحتهم ولياقتهم.

أما في وقتنا الراهن فقد اختلف نمط الحياة اختلافاً جذرياً وعلى جميع المستويات مما جعل الفرد سواء المرأة أو الرجل لا يحتاج لأن يقوم إلا بأدنى جهد وبأقل حركة ممكنة، حيث سخرت

جميع التقنيات وفي مختلف المجالات في البيت والعمل والشارع لخدمته وراحته فجعلته في غنى عن أي تعب أو جهد يبذل.. ومما لا شك فيه أن هذا التبدل قد خدم الحياة البشرية بشكل جليل وكبير، ولكنه أفرز معه كثيراً من المشكلات المتنوعة التي من أهمها ما يتعلق بالصحة البدنية فازدادت الأوزان وانخفض مستوى اللياقة البدنية، ولعل المرأة بما تمليه طبيعتها الجسدية من حمل وولادة وارضاع كان لها النصيب الأوفر من المشاكل الصحية الناشئة عن قلة الحركة والنشاط والخلود إلى الراحة نظراً لتوفر جميع الوسائل الحديثة داخل المنزل.. ومما زاد من الأمر سوءاً انتشار الخادمات والمربيات في المنازل لتقضي على ما تبقى من الحركة والجهد المطلوب من ربة المنزل.

وسوف نسلط الضوء بإذن الله في هذا الكتيب على ظاهرة السمنة وضعف اللياقة البدنية لدى المرأة مع وضع الحلول والبرامج الغذائية والتدريبات المناسبة لطبيعتها في مختلف المراحل السنية وفق أسس علمية واضحة وبسيطة إضافة إلى البرنامج الغذائي الإسلامي وما يتضمنه من فوائد صحية على المرأة علها تكون دليلاً مرشداً لأختنا المرأة ينير لها بإذن الله الطريق للوصول إلى جسم صحيح معافى من الأمراض يتمتع بقدر جيد من اللياقة البدنية جاعلين في مقدمة اهتماماتنا أن تكون تلك البرامج متوافقة مع تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف ولا تخرج عن تقاليد مجتمعاتنا التي نفخر ونعتز أن تكون منهاجنا وأسلوب حياتنا.

والله نسأل أن يوفقنا لما يحبه ويرضاه....
والله من وراء القصد..
والحمد لله رب العالمين....

**د. محمد ماهر حمامي**
**محمد مأمون البيبلي**
**١٤١٤/٥/٢١ هـ**
**١٩٩٣/١١/٥ م**

# الفصـــل الأول

١ ـ الرياضة والإسلام.
٢ ـ رياضة المرأة في الإسلام.

# الرياضة والإسلام

دلت الاكتشافات الأولى لعصور ما قبل التاريخ وما بعده أن ممارسة الإنسان للرياضة بدأت كاضطرار لمجابهة ما يحيط به من أعداء وحيوانات ضارية وظروف طبيعية قاسية بالإضافة إلى حاجته للغذاء عن طريق الصيد، ولقد انتشرت الرياضات الخاصة بألعاب القوة عند الإغريق وأقاموا لها مباريات ومسابقات كان من أهمها الألعاب الأولمبية التي استمرت إلى أيامنا هذه، كما عرفت الألعاب الرياضية عند الرومان والفراعنة.

ومع ظهور الإسلام وبعثة خاتم رسل الله محمد ﷺ في عالم شاعت فيه الضلالات والانحرافات عن النهج الإيماني الحنيف جاءت الدعوة الإسلامية لتخرج الناس من ظلمات الكفر والضلال إلى نور الإيمان والهداية ومن ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا والآخرة.

جاءت تعاليم الدين الحنيف لتعالج قضايا الإيمان والعقيدة وترسم النهج الإسلامي لحياة المسلم فكانت كاملة وشاملة لتلبية حاجة الفرد المسلم الروحية والعضلية والجسدية فبقدر الإهتمام بالقضايا الإيمانية كان هناك اهتمام بالجسم الإنساني «إن لجسدك

عليك حقاً»[1] وحق الجسد بأن يُحافظْ على وظائف أعضائه وكمالها ليكون الفرد قادراً على القيام بواجباته تجاه ربه ومجتمعه.

كما أن الرياضة إضافة لمحافظتها على وظائف الجسم فهي تعتبر من الاستعدادات البدنية والقتالية لمواجهة قوى الكفر والضلال، كما أنها تزيد من الإلفة والمحبة وتقوي أواصر التعاون بين أفراد المجتمع.

وكان النبي ﷺ يشجع على الرياضة بأنواعها المنتشرة آنذاك وكان يمارسها عملياً كما ثبت بالأحاديث النبوية الصحيحة، فكان يمتطي الفرس ويتوشح السيف ويطعن بالرمح ويرمي بالسهام وقد ثبت أنه عليه الصلاة والسلام صارع وراكض وسابق.

- فعن سلمة بن الأكوع قال: مر النبي ﷺ على نفر من أسلم يتناضلون بالسوق فقال: «ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، أرموا وأنا مع بني فلان قال: فامسك أحد الفريقين بأيديهم فقال رسول الله ﷺ «مالكم لا ترمون؟» قالوا كيف نرمي وأنت معهم؟ فقال: أرموا وأنا معكم كلكم» رواه البخاري.
- وعن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ أحسن الناس، وأجود الناس، وأشجع الناس، ولقد فزع أهل المدينة ليلة فركب فرساً لأبي طلحة عرياً[2] فخرج الناس فإذا رسول الله ﷺ قد سبقهم إلى الصوت وقد استبرأ الخبر وهو يقول: «لن تراعوا» وقال النبي ﷺ: «وجدناه بحرا قال ثابت فما

---

(١) رواه الدارقطني.

(٢) غير مسرجة.

سبق ذلك الفرس بعد ذلك وكان فرساً يبطأ»[1] رواه البخاري ومسلم.

- ووورد في أثر مرفوع «كل شيء ليس من ذكر الله عز وجل فهو لغو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين[2]، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة».

- وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «سابقني النبي ﷺ فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم[3] سابقني فسبقني فقال: «هذه بتلك» رواه الإمام أحمد.

- وفي سنن أبي داود عن محمد بن عليه بن ركانة «أن ركانة صارع النبي ﷺ فصرعه النبي ﷺ وقيل إن ذلك كان سبب إسلامه».

- وفيما رواه السخاوي في المقاصد وعن ابن عمر مرفوعاً: علموا أبناءكم السباحة والرمي.

- وروي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله «علموا أولادكم السباحة والرماية ومروهم فليثبوا على ظهور الخيل وثباً».

- وعن عقبة ابن عامر قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول «وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة» ألا إن القوة الرمي ألا إن القوة الرمي ألا ان القوة الرمي. رواه مسلم.

- وكتب عمر بن الخطاب إلى أبي عبيدة بن الجراح: أن علموا غلمانكم العوم ومقاتلتكم الرمي.

---

(١) بطيء الجري. (٢) ما بين الرامي والهدف.

(٣) ازداد الوزن.

● وفي حديث ابن عمر رضي الله عنهما الذي رواه موسى بن عقبة عن نافع عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: سابق رسول الله ﷺ بين الخيل التي ضُمِّرَتْ فارسها من الحفياء وكان أحدها ثنية الوداع، قال أبو إسحاق: فقلت لموسى فكم كان بين ذلك؟ قال: ستة أميال أو سبعة، وسابق بين الخيل التي لم تُضَمَّرْ فأرسلها من ثنية الوداع وكان أمدها مسجد بني زريق قلت فكم بين ذلك قال: ميل أو نحوه، وكان ابن عمر ممن سابق فيها» رواه البخاري.

# رياضة المرأة في الإسلام

جاء الإسلام ببعثة سيد المرسلين سيدنا محمد ﷺ ليخرج الناس من ظلمات الجهل والضلال إلى روضة النور والإيمان فشاع نور الإسلام في أرجاء البلاد، وكانت المرأة ضمن أهم اهتمامات الدين الإسلامي الحنيف فأعطاها قدرها ووضعها في مكانها الطبيعي، وأحاطها بعنايته ورعايته، وأزاح عنها الظلم الواقع عليها عبر عهود طويلة. كيف لا وهي اللبنة الأساسية في بناء المجتمع الإسلامي، إذا صلحت صلح المجتمع وإذا فسدت فسد المجتمع كله.

وفي وقتنا الحاضر ظهرت دعوات عدة محاولة أن تعطي المرأة بعض حقوقها التي أعطاها الإسلام لها منذ أربعة عشر قرناً، وفي طياتها أخذ المفسدون ينادون بتحرر المرأة من رداء العفة والكرامة فأخرجوها عن أنوثتها ورقتها لتكون سلعة رخيصة يتداولونها بينهم ممتهنين كرامتها وقدرها، أخرجوها من مملكتها وأهلها وأولادها وزجوا بها في ميادين الإغراء والفساد ليعيثوا في الأرض فساداً ويشبعوا رغباتهم الخسيسة وغرائزهم الثائرة باسم التحرر والانفتاح ويقوّضوا إحدى دعائم المجتمع الإسلامي.

ونحمد الله أن جعل المرأة المسلمة مصونة رفيعة القدر

تحوطها العناية والرعاية من جميع عوارض الفساد والإنحراف وصدق رسول الله ﷺ حيث يقول عندما سأله أحد الصحابة الكرام: مَن أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال: «أمك، قال: ثم من؟ قال: أمك، قال: ثم من؟ قال: أمك، قال: ثم من، قال: أبوك» رواه البخاري.

ودخلت المرأة المسلمة مختلف مجالات الحياة العملية التي تناسب تكوينها وتتوافق مع طبيعتها فهي المربية داخل البيت والداعية والمعلمة والمجاهدة في سبيل الله.

وقد انتشرت في عهد النبي ﷺ العديد من النشاطات الإجتماعية والترفيهية كان من ضمنها النشاط الرياضي فكانوا يقيمون مسابقات رمي السهام والركض والفروسية وكانت الصحابيات الجليلات يقمن بذلك في إطار الحدود الشرعية والتعاليم الإسلامية فقد ثبت أن النبي ﷺ سابق السيدة عائشة ركضاً فلم يستطع اللحاق بها لخفتها ورشاقتها ومع مرور الوقت وازدياد وزنها عاد فسابقها عليه الصلاة والسلام فسبقها.

فعن عائشة رضي الله عنها قالت سابقني النبي ﷺ فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم فسابقني فسبقني، فقال: «هذه بتلك». أخرجه الإمام أحمد.

فالرياضة والترويح عن النفس لم تكن في وقت من الأوقات حكراً على الرجال دون النساء بل هي لهما جميعاً.

ولقد استغلت هذه الفكرة في البلاد الغربية فزجوا بالمرأة بالرياضات عامةً، فأصبحت تمارس ألعاب القوة والألعاب العنيفة (رفع أثقال ـ بناء الأجسام ـ الجودو ـ المصارعة) بصورة لا يقرها

ذوق وتنفر منها النفوس السليمة بأسلوب يبتعد كثيراً عن تقاليد مجتمعاتنا الإسلامية المحافظة.

ومما لا شك فيه بأن التدريبات الرياضية ذات أثر كبير وملحوظ على الصحة البدنية والوقاية من العديد من أمراض العصر إضافة إلى فوائدها النفسية على جميع أفراد المجتمع رجالاً ونساءً صغاراً وكباراً ولا سيما عند ممارسة الرياضات الهوائية مثل الجري ــ ركوب الدراجة الثابتة ــ المشي.

فإذا كانت المرأة راغبة في ممارسة إحدى الرياضات فليكن ذلك في إطار الأحكام الشرعية ووفقاً لما أمرنا به الله سبحانه وتعالى ورسوله الكريم ﷺ من الواجبات والفروض وبعيداً عن مخالطة الرجال والتشبه بهم وليكن ذلك داخل بيتها وبين أسرتها تختار التمرينات الخفيفة وبعض الرياضات المتاحة فتجمع بين فوائد التدريبات الرياضية من حيث رفع لياقتها البدنية والمحافظة على وزنها ورشاقتها وبين الإلتزام بالتعاليم الإسلامية التي أمرنا الله بها فتفوز بخيري الدنيا والآخرة.

وسنتناول في الفصول القادمة التمرينات الرياضية المناسبة للمرأة مع إفراد فصل خاص عن رياضة الجري التي تعتبر من أهم وأنفع الرياضات، وهي تناسب المرأة المسلمة بشكل خاص نظراً لإمكانية ممارستها داخل المنزل من وضعية الوقوف والثبات (الهرولة) أو بواسطة الجهاز الأرضي المتحرك أو في فناء حديقة المنزل كما أن المرأة بمختلف إمكانياتها الإقتصادية تستطيع ممارسة هذا النوع من الرياضة.

# الفصـل الثانـي

١ ـ اللياقة البدنية.
٢ ـ الجري وأهميته في رفع اللياقة البدنية.
٣ ـ الأعمال المنزلية نوع من الرياضة.

# اللياقـة البدنيـة

كثيراً ما نسمع من يقول بأن فلان من الناس ليس لديه لياقة بدنية وفلان مرتفع اللياقة البدنية، فما هي اللياقة البدنية:

بتعريف بسيط اللياقة البدنية هي:

مقدرة الجسم على أداء ما يتوقع منه من واجبات يومية بدون تعب، وأداء أجهزة الجسم لوظائفها بشكل جيد ولا سيما العضلات وجهازي التنفس والدوران، وتختلف درجة اللياقة البدنية من شخص لآخر بحسب طبيعة عمله وكونه يمارس نوعاً ما من الرياضة أم لا.

ويحدد درجة اللياقة البدنية عناصر متداخلة متشاركة فيما بينها وهي باختصار:

**١ ــ القوة:**

قابلية العضلة على التقلص في معارضة مقاومة ما.

**٢ ــ التحمل:**

قابلية العضلة على استمرارية التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.

**٣ ــ المرونة**:

قابلية العضلة على التمدد والاسترخاء (تعتبر عضلات المرأة بشكل عام أكثر مرونة من عضلات الرجل ولا سيما في منطقة الحوض لتتناسب بذلك مع ظروف الحمل والولادة لديها).

**٤ ــ السرعة**:

الزمن اللازم لحدوث التقلص العضلي، ويعتمد ذلك على نوعية ألياف العضلة، سريعة أو بطيئة.

**٥ ــ الجَلَد الدوراني التنفسي**:

ويقاس بكمية الأوكسجين التي يمكن أن يستهلكها الجسم خلال اجراء أقصى جهد ممكن في وقت محدد، وهو يدل على قدرة القلب والرئتان على توفير الأوكسجين للجسم ويعتبر هذا العنصر من أهم الدلائل التي تشير إلى مستوى اللياقة البدنية.

**كيف نرفع مستوى اللياقة البدنية؟!**

كثيراً ما نسمع عبارة: إنني أتعب بسرعة، اللهثان يصيبني بعد أقل جهد يبذل، لا أستطيع الصعود إلى الطوابق العليا، خفقان القلب يزداد مع الجري ولو لمسافة قصيرة فلماذا يحدث هذا وكيف علاجه؟

لا شك أن ذلك مؤشر واضح إلى نقص اللياقة البدنية (مع ضرورة استبعاد الحالات المرضية المتعددة التي قد تؤدي إلى تلك الأعراض) ولكن ما هو السبيل إلى التخلص من تلك الأعراض والوصول إلى رفع اللياقة البدنية (بعد معالجة الحالات المرضية إن وجدت).

تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة هي السبيل الأمثل لرفع اللياقة البدنية ولكن أي نوع من الرياضة تمارس المرأة؟!

إذا حددنا الهدف من ممارسة الرياضة وعيّناه برفع مستوى اللياقة فلا بد من ممارسة ما يسمى بالرياضات الهوائية مثل (المشي، الجري، ركوب الدراجة الثابتة، الهرولة، التمرينات السويدية...)، والمرأة تستطيع أن تختار أياً من ذلك وفقاً لرغبتها وما يتوفر لها من المكان والأجهزة المناسبة.

بعد اختيار الرياضة المناسبة (الجري، المشي...) يجب أن نجيب على عدة أسئلة:

ـ ما هي شدة التمرين، وكم هو مقدار الجرعة التدريبية، وكم مرة اسبوعياً يجب أن يكرر التدريب؟

بما أننا اخترنا الأسلوب العلمي المدروس لتأدية التمارين لا بد من اتباع بعض الخطوات لتحديد ذلك حتى نبتعد عن الآثار الجانبية التي قد تحصل في المراحل الأولى من ممارسة التمرين، ونتجنب الأحباط الذي قد يحدث لأن الشخص عندما يعلم أن لياقته البدنية متدنية ويقرر ممارسة نوع معين من الرياضات لرفعها فإن عزيمته تكون قوية تدفعه لأن يمارس التمارين بشدة كبيرة وبحماس قوي ولكن تكون النتيجة التعب والارهاق المتكرر ثم الانقطاع عن التمارين وهذا ما لا نتمناه أبداً.

وسوف نختار الجلد الدوراني التنفسي أو ما يعرف بالاستهلاك الأقصى للأوكسجين لقياس مستوى اللياقة البدنية.

إن لكل فرد مقدرة محدودة لتوفير الأوكسجين اللازم لعمل

العضلات لا يجب بحال من الأحوال تخطيها والذي يحدث عند المبتدئين وبسبب اندفاعهم وعزيمتهم أنهم يمارسون التمرينات الرياضية بمستوى يتجاوز هذه المقدرة فيصابون بالارهاق والتعب أو أمراض القلب لذلك يتوجب على من يريد رفع لياقته البدنية معرفة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين حتى لا يتعداه. (لاحظي أن هذا الحد يتناسب مع درجة اللياقة البدنية ويمكن أن يزداد بعد ممارسة الرياضة والتمارين).

**الخطوات الواجب اتباعها لمعرفة الجلد الدوراني التنفسي:**

١ ــ حساب نبض القلب في وقت الراحة بحيث يؤخذ بعد الجلوس لمدة عشر دقائق وليكن مثلاً ٨٠ نبضة بالدقيقة.

٢ ــ معرفة الحد الأعلى للنبض بالمعادلة التالية:

٢٢٠ ــ العمر = النبض الأعلى للفرد تقريباً.

فإذا كانت امرأة عمرها ٣٠ سنة فالنبض الأعلى لديها:

٢٢٠ ــ ٣٠ = ١٩٠ الحد الأعلى للنبض.

أي أن المرأة التي عمرها ٣٠ سنة يجب ألا تزيد نبضات قلبها عن ١٩٠ أثناء التدريب (هذا بالنسبة للمحترفات فقط).

٣ ــ أما المبتدئات يجب ألا تزيد نبضات القلب أثناء التدريب عن ٧٠٪ فقط من الحد الأعلى للنبض وتحسب بالمعادلة التالية:

الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة × ٠,٧٠ + النبض أثناء الراحة.

وعند تطبيق مثالنا السابق يكون الحد أعلى المقبول لنبضات القلب أثناء التمرين عند المبتدئات هو:

(١٩٠ - ٨٠) × ٠,٧٠ + ٨٠ = ١٥٧ نبضة بالدقيقة.

فإذا اختارت المرأة رياضة الجري لرفع لياقتها البدنية عليها أن تزيد مستوى الجهد (سرعة الجري) حتى تصل نبضات قلبها إلى حدود ١٥٧ نبضة بالدقيقة ثم تستمر على ذلك الجهد، أما إذا كانت أعلى من ١٥٧ فعليها أن تخفف من سرعة جريها، وفي حالة كون عدد نبضات قلبها أقل من ١٥٧ فلا مانع من زيادة سرعة الجري.

وبما أن نبض القلب أثناء الراحة سيتغير (ينقص) لارتفاع مستوى اللياقة البدنية نتيجة استمرارية التمرين، لذلك على الشخص الممارس للرياضة قياس نبضات قلبه كل اسبوعين أثناء الراحة ثم حساب الحد الأعلى المقبول لنبضات قلبه الذي يجب أن يحافظ عليه أثناء التدريب.

**مدة التمرين:**

مدة التمرين للمبتدئات هي ١٥ دقيقة ثلاث مرات اسبوعياً ثم تزداد تدريجياً كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لتصل في النهاية إلى ٦٠ دقيقة، وهذا التدرج البطيء في فترة التمرين يقي من الاجهاد والارهاق، ولا بد أن تكون هذه التمارين جزءاً لا يتجزأ من برنامج الحياة اليومية مثل الطعام والشراب والنوم فلا تترك أبداً.

ويجدر التنبيه مرة أخرى إلى أمر هام جداً وهو أنه قبل البدء في ممارسة برنامج رفع اللياقة البدنية يجب أن يتم إجراء فحص

طبي شامل للتأكد من الحـالة الصحيـة للجسم عامـة، واستبعاد الحالات المرضية (كأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكر) كما أن هناك عوامل تعيق الـوصول إلى المستـوى المطلوب من اللياقة البدنية من أهمها السمنة وهو ما سنتناوله لاحقاً بإذن الله.

**مثال تطبيقي**:

امرأة في السابعة والعشرين من عمرها طـولها ١٦٠ سم، ووزنها ٧٥ كغ شعرت بضعف لياقتها البدنية فأرادت التخلص من هذا الضعف فاختارت تمرين الدراجة الثابتة داخل البيت كأسلوب لرفع اللياقة البدنية فما هي الخطوات الواجب اتباعها:

١ ــ إجراء فحص طبي للتأكد من سلامة الجسم الصحية.

٢ ــ قياس عدد نبضات القلب وقت الراحة وليكن مثلاً ٧٠ مرة بالدقيقة.

٣ ــ معرفة الحد الأعلى للنبض.

٢٢٠ - العمر = الحد الأعلى للنبض.

٢٢٠ - ٢٧ = ١٩٣ نبضة/ دقيقة.

٤ ــ معـرفة المقـدار الأقصى لنبض القلب أثنـاء التـدريب والذي يجب عدم تجاوزه بتطبيق القاعدة:

(الحـد الأعـلى لـلنـبض - النـبض أثـنـاء الراحة) × ٠,٧٠ + النبض أثناء الراحة.

(١٩٣ - ٧٠) × ٠,٧٠ + ٧٠ = ١٥٦ نبضة بالدقيقة.

٥ ــ بعد خمس دقائق من التمرين المتواصل توقفي وقومي بقياس النبض فإذا كان مساوياً (١٥٦) فاستمري على

نفس السرعة وإذا كان أقل فيمكنك زيادة السرعة قليلاً أما إذا كان أعلى فقومي بتخفيف حدة التمارين.

٦ ـ استمري بالتمرين لمدة ١٥ دقيقة وكرري ذلك ثلاث مرات اسبوعياً.

٧ ـ بعد مرور اسبوعين سوف تلاحظين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لديك بشكل ملموس فتشعرين بالحيوية والنشاط، كما ستلاحظين انخفاض عدد نبضات قلبك أثناء الراحة فقومي باتباع الخطوات السابقة من أولها لتتعرفي على مستوى اللياقة البدنية الجديد لديك.

**الجري وأهميته:**

كما سبق أن أشرنا سابقاً فرياضة الجري (الركض) هي من أهم الرياضات ذات الأثر الصحي على جسم الإنسان كما أنها تناسب المرأة المسلمة لسهولة ممارستها داخل منزلها وسنتطرق الآن إلى بعض فوائد الجري وبعض الملاحظات الواجب الأخذ بها قبل وبعد الشروع في التمارين.

**أهمية الجري (الركض):**

١ ـ يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية للجسم.

٢ ـ قد يفيد في زيادة مستوى النوع المفيد من الكولسترول عند مرضى التوتر الشرياني ومرضى السكر وبدوره في الوقاية من تصلب الشرايين.

٣ ـ الحفاظ على المستوى المناسب من ضغط الدم.

٤ ـ يزيد من الاحساس بالقوة والحيوية كما أنه يزيد من ثقة المرأة بنفسها ويطرد عنها شعور الكسل والخمول.

٥ ـ يهدىء الأعصاب ويطرد شعور القلق والاكتئاب.

٦ ـ يساعد على التخلص من البداية وزيادة الوزن حيث يتم خسارة ما بين ٨٠٠ ـ ١٠٠٠ سعرة حرارية خلال ساعة واحدة من الجري.

٧ ـ يخفف آلام الظهر والمعدة والتعب العام أثناء العادة الشهرية.

٨ ـ يساعد في ارجاع الجسم إلى توازنه الطبيعي بعد فترة الحمل والولادة.

**قبل البدء في رياضة الجري:**

لا بد قبل قيامك برياضة الجري من اتباع التعليمات التالية حتى تستطيعي تأدية التمرين على وجهه الأكمل.

١ ـ استشيري طبيبك للتأكد من سلامتك الصحية.

٢ ـ ضعي نصب عينيك الفوائد الكبيرة لهذه الرياضة والتي يمكن الحصول عليها بجهد بسيط.

٣ ـ قومي بأداء بعض التمرينات للاحماء وتليين العضلات قبل الجري (هناك فصل خاص بالتمرينات الرياضية).

٤ ـ ارتدي ملابس خفيفة غير سميكة لأن الملابس الثقيلة تزيد من ارتفاع درجة حرارة جسمك كما يجب عليك الامتناع عن لبس الملابس الغير نافذة (البلاستيكية) لأنها تعيق عملية التعرق.

٥ ـ البسي حذاءٍ خاصاً للركض لأنه يساعدك كثيراً ويجنبك تعب القدمين ويحفظ توازنك أثناء الجري.

٦ ـ ابتعدي عن تيار هواء المكيف أو أي مصدر لجريان الهواء.

٧ ـ تناولي وجبات الطعام قبل الجري بساعتين على الأقل.

**ملاحظات هامة لمن ترغب الاستمرار في الجري:**

١ ـ اختاري وقتاً مناسباً لأداء رياضة الجري حسب ظروفك الخاصة، ومن الأفضل أن يكون ثابتاً طيلة أيام الأسبوع.

٢ ـ ابدئي بالجري تدريجياً مسافة ٢ كيلو متر للواتي تستخدمن الأجهزة الأرضية للركض. ولمدة عشر دقائق للواتي يرغبن بالهرولة والركض في وضعية الثبات (الركض بنفس المكان) كمرحلة أولى، كرري ذلك ثلاث مرات اسبوعياً.

٣ ـ عندما تشعرين بالتعب توقفي عن الركض وتابعي السير مشياً بطيئاً ثم إذا شعرت بعدئذٍ بالراحة تابعي الركض، المهم ألّا ترهقي نفسك ولكن صمّمي ولا تيأسي.

٤ ـ ستشعرين في اليوم التالي من ممارسة رياضتك بتعب وألم في عضلات جسمك فلا تقلقي فهذا أمر طبيعي، استحمي بالماء الدافىء وستزول هذه الآلام مع استمرارك بالتمرين.

٥ ـ بعد الأسبوع الأول من الركض ستشعرين بزوال عوارض التعب والرغبة في زيادة مدة ومسافة الجري، فلا ترددي في ذلك فهو من مصلحتك ولكن مع ضرورة الانتباه بألّا تجهدي نفسك (لا تتجاوزي الحد الأقصىٰ لعدد ضربات القلب).

٦ ـ لا تسرعي بالركض ولكن عليك بالركض البطيء مع الخفة واللطف.

٧ ـ لا تتوقفي فجأة عند الانتهاء من الركض بل خفّفي سرعتك تدريجياً إلى المشي البطيء ثم التوقف.

٨ ـ قومي بالاستلقاء والراحة لمدة عشر دقائق بعد التمرين لكي يبرد الجسم ويعود لحالته الطبيعية.

٩ ـ قومي باحتساء الماء أثناء الجري ولا سيما في الأيام الحارة. (عصير الفواكه والمياه الغازية غالباً ما تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية).

١٠ ـ قد تظهر بعض التورمات أو التقرحات بالأرجل فلا تقلقي وعالجيها بالماء الساخن وبعض المراهم كالفازلين وسوف لن يتكرر ذلك مع استمرارك بالتمرين.

● **نصيحة لمن تجري:**

١ ـ اجعلي الركض عادة يومية لا غنىٰ عنها كالطعام والشراب.

٢ ـ لا تتسرعي بتوقع نتائج سهلة وسريعة.

٣ ـ لا تستجيبي لفكرة عدم وجود الوقت الكافي للركض بل ستجدين الوقت إن أنت بحثت عنه بحثاً جدياً وقمت بالاستغناء عن بعض النشاطات الاجتماعية غير الملحة أو الاستيقاظ نصف ساعة فقط قبل الموعد المعتاد.

٤ ـ حاولي الركض بصحبة إحدى الصديقات والأقرباء إن أمكن ذلك.

٥ ـ لا تجعلي عامل السن حاجزاً عن ممارسة الرياضة، وليكن المشي البديل الأمثل للمتقدمات بالسن.

● **ماذا بعد الجري:**

بعد شهر من ممارستك لتلك الرياضة العريقة والمفيدة ستشعرين بأن نظام حياتك اليومية قد تبدل بشكل إيجابي ملموس، فمثلاً ستلاحظين الآتي:

١ ـ زيادة حيويتك ونشاطك وابتعاد الكسل والخمول عن حياتك.

٢ ـ زيادة مستوى لياقتك البدنية بحيث تقومين بأعمالك المختلفة دون إرهاق أو تعب.

٣ ـ التخلص من بعض الوزن الزائد لديك مما يجعلك أكثر رشاقة وحيوية.

٤ ـ انتظام نومك فأصبح هادئاً وعميقاً.

٥ ـ انخفاض عدد ضربات قلبك أثناء الجهد والراحة. مما يعني راحة لقلبك وأداءً جيداً لوظائفه.

٦ ـ قوة وليونة في عضلات جسمك.

# الأعمال المنزلية نوع من الرياضة

عرفنا فيما سبق أن أي جهد يبذل سواء كان بممارسة الرياضة أو من خلال القيام بالأعمال اليومية يتطلب بذل طاقة وبالتالي صرف سعرات حرراية من الجسم، وكمية السعرات المفقودة تتوقف على نوع العمل المبذول، تكون كبيرة بالنسبة للرجل العامل بالمهن اليدوية التي تتطلب بذل الكثير من الجهد وتقل عند أولئك الذين يمارسون عملاً مكتبياً يكاد يخلو من الحركة والنشاط.

وإذا نظرنا للمرأة، نرى أن غزو المعدات الكهربائية إلى أغلب الأعمال المنزلية من غسيل وكوي وتنظيف وكنس ومعدات تحضير الطعام قد أراح المرأة بشكل كبير جداً، ولكنه قد جلب العديد من المتاعب الصحية فازداد الوزن وكثرت الشحوم والدهون وصارت المرأة فريسة لأمراض العصر (تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر) وزاد الأمر سوءاً دخول الخادمات لبعض البيوت ليحملن العبء المتبقي المتضمن لبعض الحركة فاستكانت ربة البيت للراحة والكسل، واستيقظت الأمراض لديها.

وإذا أجرينا تقييماً للأعمال المنزلية المختلفة التي اعتادت أن تقوم بها ربة المنزل بمفردها نرى أنها تستهلك الكثير من

السعرات الحرارية الواجب صرفها ويغيب ذلك عن بال ربة المنزل في أغلب الأحيان مما يؤدي إلى حصول تكدس بطيء في السعرات الحرارية داخل الجسم، (على شكل شحوم).

فمنذ الصباح ومع اطلالة فجر جديد، نجد أن الأعمال اليومية من اعداد للفطور مروراً بأعمال الكنس والتنظيف وتنظيم أثاث المنزل وتنسيق الحديقة ثم الغداء وما بعده من أعمال وواجبات تجاه أفراد الأسرة، تتطلب ما يقارب ٥٠٠ سعرة حرارية يومياً وهو رقم لا بأس به للمحافظة على الوزن بالنسبة لها والجدول رقم (١) يبيّن مقدار السعرات الحرارية المفقودة خلال الأعمال المنزلية المختلفة لتكون مرشداً لك عند تحديد مقدار السعرات الحرارية اليومية.

كما لا بد من التنويه هنا إلى أن بعض الأعمال المنزلية يتطلب وقوفاً لمدة طويلة مما قد يعرض ربّة المنزل لبعض التقلصات في بطن الساق أو في بطن القدم، وتعتبر التمرينات الرياضية اليومية الصباحية عامل وقاية من تلك التقلصات المحتملة.

## جدول السعرات الحرارية المفقودة
## لدى المرأة خلال ساعة من الأعمال المنزلية

| السعرات | النشاط |
|---|---|
| ٥٦ سعرة حرارية | استراحة على السرير |
| ٦٦ سعرة حرارية | جلوس |
| ٦٨ سعرة حرارية | وقوف عادي |
| ٨٨ سعرة حرارية | محادثة |
| ١٦٨ سعرة حرارية | المشي على مستوى |
| ١٩٨ سعرة حرارية | تنظيف نوافذ |
| ٢٠٦ سعرة حرارية | كي ملابس |
| ٨٣٢ سعرة حرارية | طلوع سلالم |
| ١٧٦ سعرة حرارية | مسح أرض المنزل |
| ١١٨ سعرة حرارية | وقوف مع قليل من النشاط |
| ١٦٠ سعرة حرارية | تحضير طعام |
| ١١٠ سعرة حرارية | إعداد سفرة الأكل |
| ٢٥٠ سعرة حرارية | نشر ملابس |

جدول رقم (١)

# الفصل الثالث

١ ـ السمنة وزيادة الوزن.
٢ ـ البرنامج الغذائي والرياضي.
٣ ـ الوزن المثالي ومقدار السعرات الحرارية اللازمة للمحافظة على الوزن.
٤ ـ تحديد كمية الطعام ونوعيته حسب نظام الحصص اليومية.
٥ ـ مقدار السعرات الحرارية للأطعمة المختلفة.

# السمنة وزيادة الوزن

نتيجة لأسلوب الحياة العصرية وما أفرزته من وسائل الراحة على مختلف الأصعدة وطبيعة العمل والحياة الاجتماعية وزيادة المصروفات على الغذاء في بعض البلدان، كل هذه العوامل وغيرها أدت بأفراد المجتمع إلى زيادة في أوزانهم بشكل واضح الرجال منهم والنساء مما جعلهم عرضة إلى (أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر) وما إلى ذلك من الأمراض.

ولإنقاص الوزن الزائد لا بد من اتباع ما يلي:

**أولاً**:

عمل تقييم لمقدار الزيادة وهذا ما سنتناوله في فصل السمنة وزيادة الوزن.

**ثانياً**:

اتباع نظام غذائي خاص مع إجراء بعض التدريبات الرياضية.

مع ملاحظة أن فترات النوم لها أثرها السلبي في موضوع زيادة الوزن لأن الزيادة في ساعات النوم اليومية (أكثر من ٨

ساعات) سيقابله زيادة في وقت الراحة مما يعني نقص في مقدار السعرات الحرارية المصروفة خلال الأعمال اليومية.

كذلك يجب أن يوضع في الاعتبار أن الزيادة في الوزن لم تأت بين ليلة وضحاها بل جاءت نتيجة لتراكم السعرات الحرارية الفائضة عن حاجة الجسم يومياً، لأنه لو فرضنا أن سيدة أنقصت من أعمالها اليومية ما يتطلب لعمله صرف طاقة مقدارها ١٠٠ سعرة حرارية يومياً أو تتناول طعاماً يؤمن ما مقداره ١٠٠ سعرة حرارية يومياً زيادة عن المطلوب (قطعتين من الجبن فقط) فإنه مع مرور الشهر سوف يزداد الوزن بمعدل ٣٠٠٠ سعرة حرارية وهو ما يقارب ٤٠٠ غرام شهرياً.

وبعد مرور سنة سترى وقد زاد وزنها ٥ كغ وهنا تكمن المشكلة، فزيادة الوزن تأتي ببطء شديد ومع انشغالنا في زحمة الحياة لا نعيرها الكثير من الاهتمام.

وبما أن الأعمال المنزلية بالنسبة لسيدة البيت تؤدىٰ بشكلٍ يومي ومنتظم فإنها تقوم باستهلاك السعرات الحرارية الفائضة أولاً بأول فتقي بذلك أو تحد من احتمال الزيادة المتوقعة في الوزن.

**أساليب خاطئة لإنقاص الوزن الزائد**

١ ـ إنقاص الوزن عن طريق الامتناع المتواصل عن الطعام والاكتفاء بتناول سعرات حرارية لا تتجاوز ٣٠٠ ـ ٤٠٠ سعرة حرارية يومياً، والاعتماد على السوائل حيث يؤدي ذلك إلى مخاطر صحية قد تصل إلى الوفاة.

٢ ـ إنقاص الوزن عن طريق التعرض للحرارة وارتداء الملابس

السميكة وغير النافذة وهذا الأسلوب كثير من النسوة يتبعنه لأنه ذو نتيجة سريعة خادعة لانزال الوزن وفي الحقيقة هذا النقص في الوزن هو نقص في كمية الماء الضروري للجسم الذي يجب المحافظة عليه وتعويضه، لذلك نرى أنه سرعان ما يعود الجسم إلى وزنه السابق وبسرعة كبيرة.

٣ ـ إنقاص الوزن عن طريق الأدوية (مدرات البول أو المسهلات) لأنه يؤدي إلى فقدان الماء أكثر مما تفقده من الشحوم المتراكمة.

٤ ـ الاعتماد على البروتينات (اللحوم) والامتناع عن النشويات وهذا الأسلوب يؤدي كذلك في النهاية إلى طرح كميات من الماء الضروري لجسم الإنسان وزيادة كمية الدهون المستهلكة.

٥ ـ الاعتماد على صنف واحد من الطعام (الخضروات) مما يؤدي إلى عدم أخذ الجسم كفايته من الغذاء.

٦ ـ الاعتماد على الأدوية التي تعمل على إذابة الشحوم والتي تزيد آثارها الجانبية الضارة على منفعتها الموهومة.

كل هذه الأساليب قد اتبعت وأحدثت نتائج سريعة ولكنها كاذبة، ومن الناحية العلمية والعملية وعلى المدى الطويل يلاحظ أن أغلب من يقمن بتنفيذ تلك البرامج الغذائية قد عُدن إلى أوزانهن السابقة مع زيادة بضعة كيلوغرامات إضافية ناهيك عن الآثار الجانبية السيئة من الناحية الصحية.

**كيف يمكن التخلص من الوزن الزائد:**

إن الجسم يحتاج لأداء أعماله اليومية إلى صرف طاقة لا بد من تعويضها عن طريق الغذاء المشتمل على السعرات الحرارية.

والسعرات الحرارية الواجب توفيرها يومياً عن طريق تناول الطعام والشراب تختلف من شخص إلى آخر حسب العمر والجنس والوزن والنشاط الذي يبذله.

فالمرأة تحتاج مقداراً محدداً من السعرات الحرارية يومياً لتؤدي واجباتها اليومية بشكل طبيعي فإذا زادت هذه الكمية (عن طريق الطعام)، فالوزن لا محالة سيزداد وإذا نقصت سينقص الوزن.

وينبغي أن نضع في اعتبارنا بأن كل ١ كغ من الشحوم المتراكمة في الجسم يقابله زيادة تناول ما يعادل ٧٧٠٠ سعرة حرارية أو نقص في صرف ٧٧٠٠ سعرة حرارية، فإذا استطعنا التخلص من هذه السعرات الحرارية المخزنة داخل الجسم فإن الوزن ينقص بمقدار ١ كغ، لكن كيف يمكن التخلص من هذه الطاقة المخزونة داخل أجسامنا؟

**الطرق الصحية لإنقاص الوزن:**

هناك ثلاث طرق فقط للوصول إلى الغرض المطلوب وهي:

١ ـ اتباع نظام غذائي يحتوي على سعرات حرارية أقل من المقدار اللازم لابقاء الوزن على ما هو عليه فلو كان المقدار اللازم لابقاء الوزن على ما هو عليه يتطلب ٢٠٠٠ سعرة حرارية واتبعنا نظاماً غذائياً يشمل

على ١٥٠٠ سعرة حرارية فسوف نفقد ما يقارب ١/٢ كغ من الشحوم اسبوعياً (٥٠٠ × ٧ = ٣٥٠٠) (سنبين كيفية تحديد ذلك في فصل قادم).

٢ ــ اتباع التمرينات الرياضية (الجري، المشي، ركوب الدراجة الثابتة) لأن ذلك سيؤدي إلى صرف الطاقة مما يعني صرف سعرات حرارية، علماً بأن انقاص ١/٢ كغ من الشحوم يتطلب الجري ما يقارب الساعة يومياً لمدة اسبوع.

٣ ــ اتباع نظام غذائي ورياضي معاً لإنقاص الوزن، وهذا هو الأسلوب الأمثل حيث يتم تخفيض الوزن بأسلوبين متعاضدين ويكون ذلك بخطة مدروسة طويلة الأمد وبمعدل إنزال ٤ كغ شهرياً.

وسنتناول فيما يلي كيفية ذلك.

# البرنامج الغذائي والرياضي

لا بد عند وضع برنامج غذائي لتخفيف الوزن من أن يكون طويل الأمد لأنه وكما سبق أن أشرنا فإن زيادة الوزن لم تكن في ليلة وضحاها وعلى مرور شهور بل سنين عديدة وإن الحميات القاسية وإن كان من الممكن تحملها لمدة أيام أو أسابيع فلا يمكن الاستمرار عليها. لذلك فإنه من الأفضل أن تكون خطة إنقاص الوزن واقعية بمعدل ١ كغ إسبوعياً مثلاً وذلك بطريقتين متداخلتين (تخفيف السعرات الحرارية المأخوذة من الطعام إضافة إلى ممارسة التمرينات التي تؤدي إلى صرف طاقة مثل الجري والمشي وركوب الدراجة الثابتة).

**ملاحظات هامة عن البرنامج الغذائي:**

١ ــ كلي جميع الأطعمة التي تحلو لك (التي تناسبك طبياً) ولكن بحيث تنقص كمية سعرارتها عن المقدار اللازم للمحافظة على وزنك بحوالي ٥٠٠ سعرة حرارية يومياً وسوف تلاحظين في البداية صعوبة في تحديد مقدار السعرات الحرارية في الأطعمة، ولكن مع مرور الوقت سيصبح الأمر سهلاً ويتم بصورة تلقائية كما أنك قد تشعرين بالجوع ولكن بعد مرور عدة أسابيع ستتعودين على ذلك، ويتلاشى هذا الإحساس،

ويمكن تخفيف حدة الجوع بتناول كمية أكبر من الخضراوات.

٢ ـ من الضروري أن يشتمل الغذاء على البروتينات والنشويات والفيتامينات والمعادن والماء وألا يقتصر على نوع معين مثل الاقتصار على الخضراوات فقط أو البروتينات (اللحوم) حيث ثبت عدم صحة تلك الأساليب.

٣ ـ سوف ترين بأن النتائج بطيئة ولكنها في حقيقة الأمر نتائج حقيقة مستمرة حيث يتم إنقاص نسبة الدهون الضارة من الجسم وليس الماء الضروري الذي سرعان ما يتم تعويضه.

**ملاحظات هامة عن البرنامج الرياضي:**

١ ـ قومي بإجراء التمرينات الرياضية التي تناسبك وبالطريقة التي ترتاحين لها مع التركيز على الرياضات التي يمكن ممارستها بشكل منتظم داخل البيت (الجري ـ المشي ـ ركوب الدراجة الثابتة ـ الجري والمشي على الجهاز الثابت) والجدول رقم (٢) يبين مقدار السعرات الحرارية المفقودة خلال ممارسة رياضة المشي والعدو والدراجة الثابتة.

٢ ـ عدم ارتداء الملابس السميكة وغير النافذة والاكتفاء بالألبسة القطنية الخفيفة ولبس حذاء خاص للجري للمساعدة في اداء التمرينات.

٣ ـ تناول الطعام قبل ساعتين من اجراء التمرين.

٤ ـ عدم الوصول إلى حد الإرهاق والتعب، وقد بينا في بحث

اللياقة البدنية الحد الذي يجب ألا تتخطاه المرأة عند مزاولتها الألعاب الرياضية.

٥ ـ لا مانع من شرب الماء (وليس المشروبات التي فيها سعرات حرارية) اثناء التمرين ولا سيما في فصل الصيف.

٦ ـ الاستمرار في التمارين بشكل منتظم وجعلها جزءاً لا يتجزأ من البرنامج اليومي ولو كانت لمدة قصيرة، ونؤكد على ذلك لأن موضوع الرياضة والتمارين الرياضية وفوائدها لا ترتبط بوقت مخصوص وبظروف طارئة بل هي مرتبطة بالشخص في مختلف الأعمار وبأية حالة كان فيها.

**السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة من**
**المشي ـ الجري ـ ركوب الدراجة**

| | |
|---|---|
| **١ ــ المشي**: | |
| بسرعة ٣ كم بالساعة | ٢٤٠ ـ ٣٠٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ٤ كم بالساعة | ٣٠٠ ـ ٣٦٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ٥ كم بالساعة | ٣٦٠ ـ ٣٨٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| **٢ ــ الجري**: | |
| بسرعة ٥ كم بالساعة | ٤٨٠ ـ ٦٠٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ٥,٥ كم بالساعة | ٦٠٠ ـ ٦٦٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ٦ كم بالساعة | أكثر من ٦٦٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| **٣ ــ الدراجة الهوائية**: | |
| بسرعة ٦ كم بالساعة | ٢٤٠ ـ ٣٠٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ٨ كم بالساعة | ٣٠٠ ـ ٣٦٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ١٠ كم بالساعة | ٣٦٠ ـ ٤٨٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ١١ كم بالساعة | ٤٨٠ ـ ٦٠٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ١٢ كم بالساعة | ٦٠٠ ـ ٦٦٠ سعرة حرارية بالساعة. |
| بسرعة ١٣ كم بالساعة | أكثر من ٦٦٠ سعرة حرارية بالساعة |

**(جدول رقم ٢)**

**( أ ) كيف يمكن تحديد مقدار الوزن المثالي حسب الطول؟**

حسب الجدول رقم (٣) تم تقسيم النساء إلى ثلاثة أقسام:

ـ نساء ذات الهيكل الصغير الحجم.
ـ نساء ذات الهيكل المتوسط الحجم.

ـ نساء ذات الهيكل الكبير الحجم.

(يقصد بالهيكل هنا البناء العظمي للجسم).

ومن خلال هذا الجدول يمكن معرفة الوزن المثالي الذي يجب أن تكون عليه المرأة.

**(ب) كيف يمكن تحديد مقدار السعرات الحرارية الواجب تناولها للمحافظة على الوزن؟**

تختلف السعرات الحرارية المطلوبة للحفاظ على وزن المرأة الحالي حسب طبيعة عملها والمرحلة الفيزيولوجية التي تمر بها ويكون حسابها حسب المعادلة التالية:

| السعرات الحرارية المطلوبة للحفاظ على الوزن الحالي = |
|---|
| الوزن المثالي (وليس الحالي) × العامل |

(هذا العامل يختلف وفقاً للنشاط الذي تمارسه المرأة والمرحلة الفيزيولوجية التي تمر بها).

١ ـ النساء اللائي يتصفن بالنشاط وكثرة الحركة: (العامل = ٣٠).

الوزن المثالي × ٣٠ = السعرات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها.

**الوزن المثالي حسب الطول**

| الطول | الهيكل الصغير | الهيكل المتوسط | الهيكل الكبير |
|---|---|---|---|
| ١٥٠ | ٤٥ | ٤٩ | ٥٣ |
| ١٥٢ | ٤٧ | ٥٠ | ٥٥ |
| ١٥٥ | ٤٨ | ٥٢ | ٥٦ |
| ١٥٧ | ٥٠ | ٥٣ | ٥٨ |
| ١٦٠ | ٥١ | ٥٥ | ٦٠ |
| ١٦٢ | ٥٢ | ٥٦ | ٦١ |
| ١٦٥ | ٥٤ | ٥٨ | ٦٣ |
| ١٦٧ | ٥٥ | ٦٠ | ٦٤ |
| ١٧٠ | ٥٧ | ٦١ | ٦٦ |
| ١٧٥ | ٦٠ | ٦٥ | ٧٠ |
| ١٧٧ | ٦٢ | ٦٧ | ٧٣ |
| ١٨٠ | ٦٤ | ٦٩ | ٧٥ |

**جدول رقم (٣)**

٢ ــ النساء ذات الحركة المتوسطة: (العامل = ٢٨).
الوزن المثالي × ٢٨ = السعرات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها.

٣ ــ النساء الجالسات في البيوت ويتصفن بالحركة القليلة: (العامل = ٢٠).
الوزن المثالي × ٢٠ = السعرات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها.

٤ ــ النساء الحوامل.
( أ ) في الشهور الثلاث الأولى (العامل = ٣٢)
(ب) في الشهور ما بين الرابع ــ التاسع (العامل = ٣٨)
(في كلا الحالتين يجب استشارة الطبيب).
٥ ــ المرأة المرضع: (العامل = ٣٨).
الوزن المثالي × ٣٨ = السعرات الحرارية المطلوبة للمرأة للمحافظة على وزنها.

**كيف يمكن حساب السعرات الحرارية الواجب إنقاصها من الغذاء لإنقاص الوزن؟**

١ ــ من خلال الجدول رقم(٣) نعرف كم هو الوزن المثالي للمرأة حسب طولها والهيكل العظمي لها.
٢ ــ القيام بوزن الجسم في الوقت الحالي ويراعي ألّا يكون بعد تناول الطعام مباشرة.
٣ ــ حساب السعرات الإجمالية الزائدة ويكون بالطريقة التالية:
عدد الكيلوغرامات الزائدة = الوزن الحالي - الوزن المثالي.
العدد الإجمالي للسعرات الحرارية الزائدة = عدد الكيلوغرامات الزائدة × ٧٠٠٠.
(لإنقاص كيلوغرام واحد يجب حرق ما مقداره ٧٠٠٠ سعرة حرارية تقريباً).

**مثال**:
امرأة وزنها الحالي ٦٥ كغ ووزنها المثالي ٦٠ كغ حسب

طولها وهيكلها العظمي، ما هو مقدار السعرات الحرارية الزائدة لديها؟

الوزن الزائد لديها = الوزن الحالي - الوزن المثالي.

٦٥ - ٦٠ كغ = ٥ كغ

العدد الإجمالي للسعرات الحرارية الزائدة لديها = ٥ كغ × ٧٠٠٠ = ٣٥٠٠٠ سعرة حرارية فلو أنقصت المرأة ٥٠٠ سعرة حرارية يومياً فخلال أسبوع تنقص ٢/١ كغ بمعدل ٢ كغ شهرياً وخلال شهرين ونصف تعود لوزنها المثالي وهو ٦٠ كغ.

**كيف يمكن تحديد كمية الطعام ونوعيته اللازمة لتأمين السعرات الحرارية المطلوبة؟**

سنتبع هنا نظام الحصص من البروتينات والنشويات والخضراوات والفواكه والحليب والدهنيات حيث أن كل حصة من أنواع الطعام الستة هذه تحتوي على نفس الكيمة من الحريرات بحيث يتم توزيع هذه الحصص على مختلف وجبات الطعام اليومية.

فمثلاً إذا أردنا تناول طعام يؤمن ١٣٠٠ سعرة حرارية فإنه يتطلب منا تناول ما يلي:

٦ حصص من النشويات.

٤ حصص من اللحوم (البروتينات).

٢ حصة من الخضراوات.

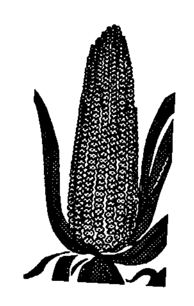
٢ حصة من الفواكه.

٢ حصة من الحليب.

٣ حصص من الدهنيات.

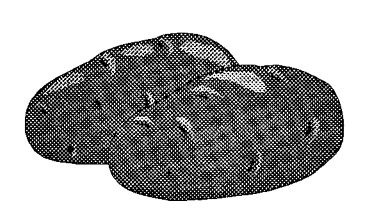
ولكِ أن تختاري أي طعام ترغبينه من قوائم حصص الطعام بحيث لا تتجاوز النسب السابقة.

**قائمة حصص النشويات (الخبز):**



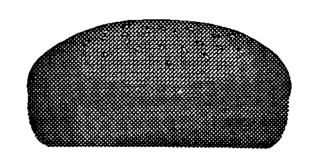


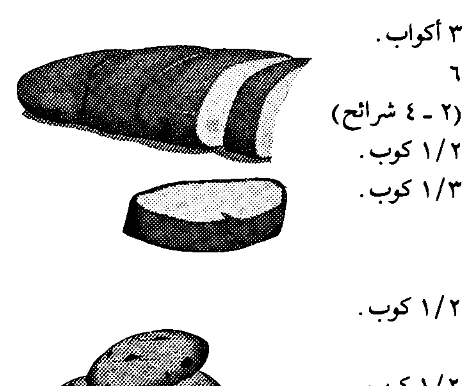
| الصنف | الحصة |
|---|---|
| برغل (مطبوخ) | ١/٢ كوب. |
| حبوب مطبوخة | ١/٢ كوب. |
| حبوب جاهزة للأكل | ٣/٤ كوب. |
| معكرونة | ١/٢ كوب. |
| رز (مطبوخ) | ١/٣ كوب. |
| فاصوليا/فول | ١/٣ كوب. |
| عدس | ١/٣ كوب. |
| ذرة | ١/٢ كوب. |
| فاصوليا خضراء | ١/٢ كوب. |
| بسلة | ١/٢ كوب. |
| بطاطا | حبة صغيرة. |
| بطاطا مهروسة | ١/٢ كوب. |
| قرع (أصفر) | ٣/٤ كوب. |
| بطاطا حلوة | ١/٣ كوب. |



**خبـز:**

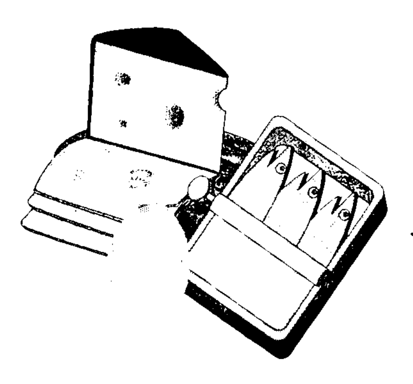
| الصنف | الحصة |
|---|---|
| أصابع خبز ناشفة | اصبعين. (٤ بوصات). |
| رغيف هامبرجر | ١/٢ رغيف. |
| خبز عربي | ١/٢ رغيف صغير. ١/٨ رغيف كبير. |
| خبز مدور سادة. | ١ |
| خبز قمح أبيض | شريحة واحدة. |





| | |
|---|---|
| فشار (بدون دهن) | ٣ أكواب. |
| كراكرز مملحة «صالتين» | ٦ |
| كراكز بر أسمر | (٢ ـ ٤ شرائح) |
| كورن فليكس | ١/٢ كوب. |
| كورن فليكس من النخالة فقط (ونخالة القشر) | ١/٣ كوب. |
| بسكويت صغير من القمح | ١/٢ كوب. |
| شوفان | ١/٢ كوب. |
| نخالة الشوفان | ١/٢ كوب. |

**قائمة حصص البروتينات (اللحم):**



| | |
|---|---|
| لحم البقر أو العجل أو الدواجن أو السمك | ٣٠ غ. |
| سمك تونا | ١/٤ كوب. |
| السردين | ٣٠ غ. |
| بيض | بيضة واحدة. |
| جبنة | ٣٠ غ. |
| كبة/قلب/كلية | ٣٠ غ. |
| السجق | ٣٠ غ. |

**قائمة حصص الخضراوات:**

**نصف كوب:**

فول، فاصوليا، لوبيا.

شمندر.

كرنب (ملفوف).

جزر.

قنبيط.

ملوخية.

كرات.

فطر.

بامية.

فلفل أخضر.

سبانخ.

قرع (كوسا)

طماطم.

عصير خضراوات

عصير طماطم.

لفت.

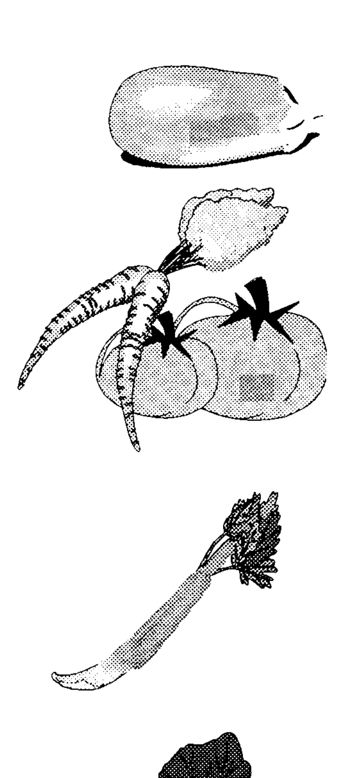
قرع صيفي.

باذنجان.

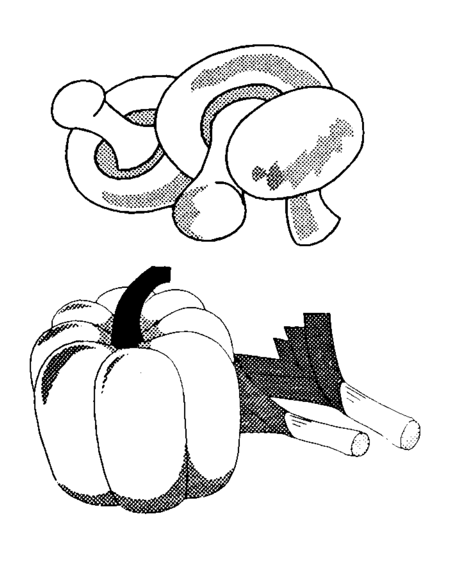
أرضي شوكي (انكينار).

بازلاء.

هليون.







**كوب واحد (إذا كانت غير مطبوخة):**

كرنب (ملفوف).

خيار.

بصل أخضر.

فلفل حار.

فطر.

فجل.

قرع صيفي.

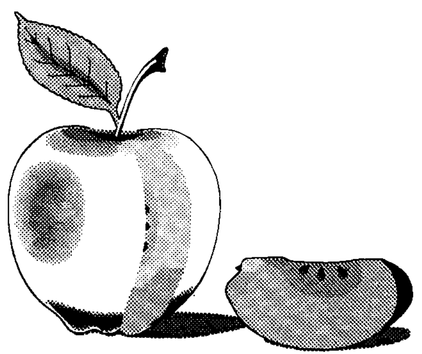
خس.

سبانخ.

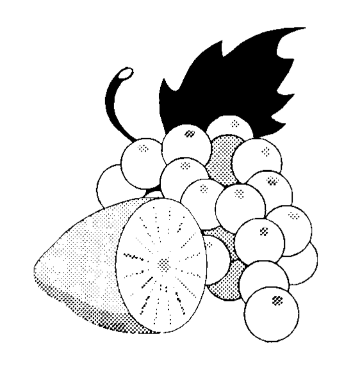
جزر.

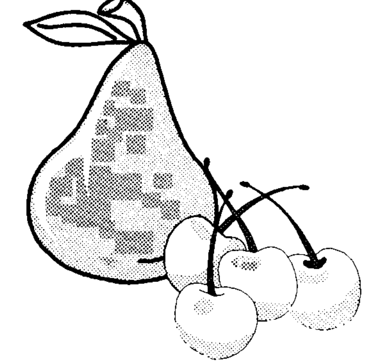
كرفس نيء.

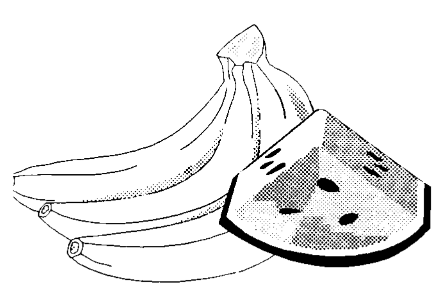
**قائمة حصص الفواكه:**



| | |
|---|---|
| تفاح | حبة واحدة. |
| مشمش | ٤ حبات. |
| موز | ١/٢ موزة. |
| شمام | ١/٣ شمامة أو كوب واحد من القطع |
| كرز | ١٢ حبة. |
| تين | حبتان. |
| جريب فروت | نصف حبة. |
| عنب | ١٥ حبة صغيرة. |
| كيوي | حبة. |





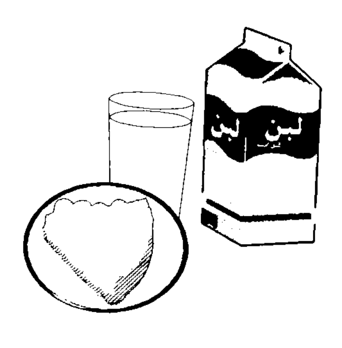


| | |
|---|---|
| منجا | ١/٢ حبة. |
| نكتارين | حبة. |
| برتقال | حبة. |
| ببايا | كوب واحد. |
| خوخ | حبة واحدة. |
| كمثرى (إجاص) | ١/٢ حبة كبيرة. أو حبة صغيرة. |
| برسيمون | حبتان. |
| أناناس (طازج) | ٣/٤ كوب. |
| بخارى | حبتان. |
| رمان | ١/٢ حبة. |
| برتقال يوسفي (مندرين) | حبتان. |
| بطيخ | ١ ١/٤ كوب من القطع. |
| تمر | ٣ حبات. |
| بخارى مجففة | ٣ حبات متوسطة الحجم. |
| زبيب | ملعقتان كبيرتان. |

**عصير:**

| | |
|---|---|
| تفاح | ١/٢ كوب. |
| برتقال | ١/٢ كوب. |
| عنب | ١/٣ كوب. |
| أناناس | ١/٢ كوب. |
| كوكتيل فواكه | ١/٢ كوب. |
| جريب فروت معلب | ٣/٤ كوب. |

**قائمة حصص الحليب:**




| | |
|---|---|
| حليب قليل الدسم | كوب واحد. ($240$ سم$^3$). |
| لبن قليل الدسم | كوب واحد. ($240$ سم$^3$). |
| زبادي قليل الدسم | كوب واحد. ($240$ سم$^3$). |
| حليب مجفف خال من الدسم | ١/٣ كوب. |
| حليب مقشود مكثف | ١/٢ كوب. |

**قائمة حصص الدهنيات:**




| | |
|---|---|
| سمن نباتي | ملعقة صغيرة. |
| مايونيز | ملعقة صغيرة. |
| زيت | معلقة صغيرة. |
| زيتون | ١٠ حبات صغيرة.<br>٥ حبات كبيرة. |
| صلصلة السلطة | ملعقة كبيرة. |
| زبدة | ملعقة صغيرة. |
| قشدة | ملعقة كبيرة. |
| جبن قشدي | ملعقة كبيرة. |
| قشدة اللبن | ملعقتان كبيرتان. |

**الحصص الغذائية اليومية**

**لوجبات تحتوي على (١٥٠٠) سعرة حرارية**

| | افطار | غداء | عشاء | وجبات خفيفة | مجموع الحصص | عدد السعرات الحرارية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| النشويات (خبز) | ٢ | ٢ | ١ | ٢ | ٧ | ٥٦٠ |
| اللحوم (بروتينات) | | ٢ | ٣ | | ٥ | ٣٧٥ |
| الخضراوات | | ١ | ١ | | ٢ | ٥٠ |
| الفواكه | ١ | ١ | ١ | | ٣ | ١٨٠ |
| الحليب | ١/٢ | ١ | | ١/٢ | ٢ | ١٨٠ |
| الدهنيات | ١ | ١ | ١ | | ٣ | ١٣٥ |
| المجموع الكلي للسعرات الحرارية | | | | | | ١٤٨١ |

**جدول رقم (٤)**

**ملاحظة:**

**يمكن توزيع الحصص المطلوبة حسب الرغبة بحيث لا تتجاوز الحصص المحددة لكل نوع من الأطعمة.**

## الحصص الغذائية اليومية
## لوجبات تحتوي على (١٣٠٠) سعرة حرارية

| | افطار | غداء | عشاء | وجبات خفيفة | مجموع الحصص | عدد السعرات الحرارية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| النشويات (خبز) | ٢ | ٢ | ١ | ١ | ٦ | ٤٨٠ |
| اللحوم (بروتينات) | | ١ | ٣ | | ٤ | ٣٠٠ |
| الخضراوات | | ١ | ١ | | ٢ | ٥٠ |
| الفواكه | ١ | | | ١ | ٢ | ١٢٠ |
| الحليب | ١/٢ | | ١ | ١/٢ | ٢ | ١٨٠ |
| الدهنيات | ١ | ١ | ١ | | ٣ | ١٣٥ |
| المجموع الكلي للسعرات الحرارية | | | | | | ١٢٦٧ |

**جدول رقم (٥)**

ملاحظة:

يمكن توزيع الحصص المطلوبة حسب الرغبة بحيث لا تتجاوز الحصص المحددة لكل نوع من الأطعمة.

**الحصص الغذائية اليومية**
**لوجبات تحتوي على (١٨٠٠) سعرة حرارية**

| | افطار | غداء | عشاء | وجبات خفيفة | مجموع الحصص | عدد السعرات الحرارية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| النشويات (خبز) | ٣ | ٢ | ٢ | ٢ | ٩ | ٧٢٠ |
| اللحوم (بروتينات) | | ٢ | ٣ | | ٥ | ٣٧٥ |
| الخضراوات | | ١ | ١ | | ٢ | ٥٠ |
| الفواكه | ١ | ١ | ١ | ١ | ٤ | ٢٤٠ |
| الحليب | ١ | | | | ٢ | ١٨٠ |
| الدهنيات | ١ | | ٢ | ١ | ٤ | ١٨٠ |
| المجموع الكلي للسعرات الحرارية | | | | | | ١٧٤٨ |

**جدول رقم (٦)**

ملاحظة:
يمكن توزيع الحصص المطلوبة حسب الرغبة بحيث لا تتجاوز الحصص المحددة لكل نوع من الأطعمة.

**مثال عملي**:

امرأة وزنها ١٨٥ كغ طولها ١٨٠ سم ذات بناء عظمي كبير وحركتها نشيطة وكثيرة. كم هو الوزن المطلوب أن تكون عليه وكيف يمكن تخفيف الوزن الزائد لديها، وما هي عدد الحصص الواجب تناولها من الأطعمة المختلفة ونوعياتها:

١ ــ من الجدول رقم(٣) يكون وزنها المثالي ٧٥ كغ أي لديها ١٠ كغ زائدة.

٢ ــ للحفاظ على وزنها الحالي تحتاج إلى السعرات الحرارية التالية:

الوزن المثالي × ٣٠

٧٥ × ٣٠ = ٢٢٥٠ سعرة حرارية.

٣ ــ لكي تعود إلى وزنها المثالي تحتاج لإنزال ١٠ كغ أي ما يعادل ٧٠٠٠٠ سعرة حرارية (١٠ × ٧٠٠٠ = ٧٠٠٠٠)

فلو اتبعت نظاماً غذائياً لإنقاص ٥٠٠ سعرة حرارية يومياً فخلال اسبوع تنقص ١/٢ كغ بمعدل ٢ كغ شهرياً وبعد خمسة شهور تعود إلى وزنها المثالي.

٤ ــ كمية السعرات الحرارية الواجب تأمينها من الغذاء يومياً هي:

٢٢٥٠ سعرة - ٥٠٠ سعرة = ١٧٥٠ سعرة حرارية.

٥ ــ لو اتبعت نظام الحصص لتأمين ١٧٥٠ سعرة حرارية تقريباً فمن بيانات الحصص المذكورة سابقاً نرى أنها تحتاج إلى:

ـ عدد ٤ حصص فواكه.
ـ عدد ٦ حصص لحم.
ـ عدد ٩ حصص نشويات.
ـ عدد ٢ حصة حليب.
ـ عدد ٢ حصة خضراوات.
ـ عدد ٢ حصة دهنيات.

ويمكن توزيعها كالتالي:

**الإفطار:**

حصة من الفاكهة برتقالة.
حصة من البروتين بيضة.
حصتان من النشويات ١/٤ رغيف خبز عربي.
نصف حصة من الحليب ١/٢ كوب حليب قليل الدسم.

**وجبة خفيفة:**

حصة فاكهة.

**الغداء:**

حصتان من البروتين ٦٠ غ لحم.
حصتان من النشويات ١/٢ كوب أرز.
حصة من الخضراوات ١/٢ كوب خضار.
حصة من الفواكه تفاحة.
١/٢ حصة من الحليب ١/٢ كوب لبن قليل الدسم.
حصة دهنيات ملعقة صغيرة سمن نباتي.

**وجبة خفيفة:**

حصة خبز.

**العشاء:**

٢ حصة من البروتينات جبنة أي ٦٠ غ.
٢ حصة من النشويات ١/٤ رغيف خبز عربي.
١ حصة خضار ١/٢ كوب خضار.
١ حصة من الفواكه ١٥ حبة عنب.
١/٢ حصة حليب ١/٢ كوب حليب قليل الدسم.
١ حصة دهنيات ملعقة صغيرة زبدة.

**وجبة خفيفة:**

١ حصة من البروتينات ٣٠ غ جبنة.
١/٢ حصة حليب ١/٢ كوب لبن قليل الدسم.
٢ حصة نشويات ١/٢ رغيف خبز عربي.

**وختاماً لاحظي الآتي:**

١ ـ أن ١ غ من الدسم يعطي من الحريرات ما يعادل ٢ غ من النشويات أو ٢ غ من البروتين وبالتالي يسبب في زيادة الوزن.
لذلك فالزيادة في الأطعمة التي تحتوي على الدسم (وهي الأطعمة الطيبة المذاق كالشوكولا والحلويات والآيس كريم...) لها تأثيراً سلبياً فيما يتعلق بالحفاظ على الوزن المثالي.

٢ ـ كثير من اللائي يقمن بإنقاص وزنهن يحاولن إنقاص أكل الخبز والرز والسكر في الشاي والقهوة ولكن يتابعن الأكل المفرط للحلويات والآيس كريم والشوكولا وهذا وفقاً لما قدمنا أحد مظاهر الخطأ في طريقة إنقاص الوزن.

٣ ــ ضرر زيادة الدسم لا يقتصر على زيادة الوزن فقط بل يتعداها إلى زيادة الكولسترول وأمراض تصلب شرايين القلب والدماغ وبعض السرطانات وبشكل عام يجب ألا تزيد الحريرات المتولدة من الدسم عن ٣٠ ٪ من الحريرات المتناولة وبقية الحريرات يجب أن تتوفر من النشويات بشكل أساسي ٥٠ ــ ٦٠ ٪ ثم البروتينات ١٠ ــ ٢٠ ٪.

ونورد فيما يلي أنواعاً من الأطعمة المختلفة والسعرات الحرارية التي تحتويها كل ١٠٠ كغ لتكون مرشداً للائي لا يلتزمن بنظام الحصص سابق الذكر. بحيث يستطعن حساب السعرات الحرارية لوجبات الطعام اليومية.

# مقدار السعرات الحرارية في كل ١٠٠ غ

**الألبان ومشتقاتها:**

| | | |
|---|---|---|
| ـ حليب الأم | ٧٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ حليب البقر | ٦١٠ | سعرة حرارية |
| ـ حليب بقر قليل الدسم | ٥٧ | سعرة حرارية |
| ـ حليب مجفف | ٥٣٣ | سعرة حرارية |
| ـ الجبن | ٣٦٧ | سعرة حرارية |
| ـ لبن زبادي | ٣٧ | سعرة حرارية |
| ـ قشدة | ٢٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ زبدة | ٦٦٧ | سعرة حرارية |
| ـ بيضة مسلوقة | ١٦٠ | سعرة حرارية |
| ـ صفار البيض | ٣٨٢ | سعرة حرارية |
| ـ ميونيز | ٦٦٧ | سعرة حرارية |
| ـ آيس كريم | ٢١٤ | سعرة حرارية |

**البقول:**

| | | |
|---|---|---|
| ـ فول الصويا | ١٣٣ | سعرة حرارية |
| ـ فول مسلوق | ١٠٦ | سعرة حرارية |
| ـ عدس يابس | ٣٠٣ | سعرة حرارية |
| ـ حمص يابس | ٢٩٢ | سعرة حرارية |

| | | |
|---|---|---|
| ـ قمح أسمر | ٣٥٩ | سعرة حرارية |
| ـ قمح أبيض | ٣٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ سمسم مع كريم | ٥٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ كورن فليكس | ٣٦٧ | سعرة حرارية |

**خضراوات :**

| | | |
|---|---|---|
| ـ بقدونس | ٤٠ | سعرة حرارية |
| ـ بامية مسلوقة | ٢٩ | سعرة حرارية |
| ـ بصل أخضر | ٤٠ | سعرة حرارية |
| ـ بصل | ٤٠ | سعرة حرارية |
| ـ باذنجان مسلوق | ٢٠ | سعرة حرارية |
| ـ بازلاء مسلوقة | ٨١ | سعرة حرارية |
| ـ طماطم | ١٩٠ | سعرة حرارية |
| ـ طرشي الخيار | ١١٠ | سعرة حرارية |
| ـ يقطين | ٣٣٠ | سعرة حرارية |
| ـ ملفوف | ٢٤ | سعرة حرارية |
| ـ كرفث | ١٩ | سعرة حرارية |
| ـ كوسا | ٣٨ | سعرة حرارية |
| ـ عصير طماطم | ١٧ | سعرة حرارية |
| ـ فجـل | ١٦ | سعرة حرارية |
| ـ فاصولياء خضراء | ٢٣ | سعرة حرارية |
| ـ قرنبيط | ٢٠ | سعرة حرارية |
| ـ فلفل أخضر | ٢٠ | سعرة حرارية |
| ـ فلفل أحمر | ٢٨ | سعرة حرارية |
| ـ فلفل حار | ٣٣٣ | سعرة حرارية |
| ـ زيتون | ١٢٠ | سعرة حرارية |
| ـ سبانخ مسلوق | ٢٢ | سعرة حرارية |

| | | |
|---|---|---|
| ـ خيار مقشر | ١٣ | سعرة حرارية |
| ـ خس | ١١ | سعرة حرارية |
| ـ جزر | ٤٤ | سعرة حرارية |
| ـ شمندر مسلوق | ٢٠ | سعرة حرارية |
| ـ كتشب | ١٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ شوربة خضار | ٢٤ | سعرة حرارية |
| ـ شوربة بصل | ٢٢ | سعرة حرارية |
| ـ شوربة فطر | ٥٣ | سعرة حرارية |
| ـ صلصا طماطم | ٨٥ | سعرة حرارية |
| ـ فطر | ٢٩ | سعرة حرارية |
| ـ فاصولياء معلبة | ٩٦ | سعرة حرارية |

**الفواكـه:**

| | | |
|---|---|---|
| ـ أناناس | ٤٨ | سعرة حرارية |
| ـ برتقال | ٤٦ | سعرة حرارية |
| ـ بطيخ أحمر | ٣١ | سعرة حرارية |
| ـ جريب فروت | ٣٠ | سعرة حرارية |
| ـ جوز هند | ١٦٠ | سعرة حرارية |
| ـ خوخ | ٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ شمام | ٣٦ | سعرة حرارية |
| ـ كمثري | ٦١ | سعرة حرارية |
| ـ مـوز | ٩١ | سعرة حرارية |
| ـ منجا | ٥٦ | سعرة حرارية |
| ـ مشمش طازج | ٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ عصير أناناس | ٥٦ | سعرة حرارية |
| ـ عصير تفاح | ٤٨ | سعرة حرارية |

| | | |
|---|---|---|
| ـ عصير جريب فروت بدون سكر | ٣٨ | سعرة حرارية |
| ـ عصير جريب فروت مع السكر | ٤٦ | سعرة حرارية |
| ـ عصير ليمون | ٤٤ | سعرة حرارية |
| ـ عصير عنب | ٦٢ | سعرة حرارية |
| ـ عصير فواكه مع السكر | ٧٣ | سعرة حرارية |
| ـ عنب | ٧٠ | سعرة حرارية |
| ـ زبيب | ٣٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ تفاح | ٥٧ | سعرة حرارية |
| ـ تـوت | ٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ تين طازج | ٧٥ | سعرة حرارية |
| ـ تين مجفف | ٢٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ تمر جاف | ٢٩٠ | سعرة حرارية |
| ـ خوخ طازج بدون قشر | ٣٩ | سعرة حرارية |
| ـ خوخ معلب | ٧٥ | سعرة حرارية |
| ـ خوخ مجفف | ١٣ | سعرة حرارية |
| ـ كرز طازج | ٦٧ | سعرة حرارية |

**النشويات :**

| | | |
|---|---|---|
| ـ رز | ١١١ | سعرة حرارية |
| ـ النشا | ٤٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ بطاطا مقلية | ٢١٤ | سعرة حرارية |
| ـ بطاطا مشوية | ٧٠ | سعرة حرارية |
| ـ بيتزا بالجبن | ٢٣٠ | سعرة حرارية |

| | | |
|---|---|---|
| ـ طحين أبيض | ٣٦٥ | سعرة حرارية |
| ـ طحين أسمر | ٣٣٣ | سعرة حرارية |
| ـ خبز أبيض | ٢٦٠ | سعرة حرارية |
| ـ خبز أسمر | ٢٤٠ | سعرة حرارية |
| ـ ذرة طازجة | ٨٨ | سعرة حرارية |
| ـ ذرة معلبة | ٦٣ | سعرة حرارية |
| ـ ذرة مع الكريم | ٧٣ | سعرة حرارية |
| ـ كيك سادة | ٣٨٠ | سعرة حرارية |
| ـ كيك بالجبن | ٣٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ كيك بالشوكولا | ٣٨٩ | سعرة حرارية |
| ـ معكرونة | ١٤٦ | سعرة حرارية |
| ـ معكرونة بالجبن | ٢١٥ | سعرة حرارية |

**اللحـوم:**

| | | |
|---|---|---|
| ـ لحم بقر | ٢٥٩ | سعرة حرارية |
| ـ لحم غنم | ٣٥٨ | سعرة حرارية |
| ـ لحم بـط | ٤٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ سمك مشوي | ١٦٤ | سعرة حرارية |
| ـ سمك مقلي | ١٩٠ | سعرة حرارية |
| ـ سمك سلمون | ١٥٩ | سعرة حرارية |
| ـ دجاج بروستد | ٢٢٠ | سعرة حرارية |
| ـ دجاج مسلوق | ١١٠ | سعرة حرارية |
| ـ دجاج مشوي | ١٧١ | سعرة حرارية |
| ـ همبرغر لحم بقر | ٢٨٢ | سعرة حرارية |
| ـ كبدة بقر معلبة | ٢٣٥ | سعرة حرارية |
| ـ كبدة دجاج | ١٥٧ | سعرة حرارية |
| ـ كبدة غنم | ٢٣٥ | سعرة حرارية |

| | | |
|---|---|---|
| ـ سمك سردين مع الزيت | ٢٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ سمك تونة بالزيت | ٢٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ سمك تونة | ١٣٠ | سعرة حرارية |
| ـ ربيان مقلي | ٢٢٤ | سعرة حرارية |
| ـ ربيان معلب | ١١٨ | سعرة حرارية |
| ـ شوربة دجاج | ٤٧ | سعرة حرارية |
| ـ شوربة خضار مع لحم البقر | ٣٣ | سعرة حرارية |

**أصناف أخرى:**

| | | |
|---|---|---|
| ـ القهوة | ١٦٠ | سعرة حرارية |
| ـ الشاي | صفر | سعرة حرارية |
| ـ الخل | ١٣ | سعرة حرارية |
| ـ الخردل | ٢١ | سعرة حرارية |
| ـ الشحم أو الزيت أو الدهن | ٨٨٠ | سعرة حرارية |
| ـ فول سوداني | ٥٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ لوز | ٦٠٠ | سعرة حرارية |
| ـ سكر | ٣٧٣ | سعرة حرارية |
| ـ عسل | ٣٢٥ | سعرة حرارية |
| ـ دبس | ٢٥٠ | سعرة حرارية |
| ـ شوكولا | ٤٩٢ | سعرة حرارية |

# الفصـل الرابــع

١ ـ نظام إسلامي للتغذية والرشاقة.
٢ ـ عناصر النظام الغذائي الإسلامي.
٣ ـ الصيام.
٤ ـ الصلاة رياضة بدنية.
٥ ـ الرشاقة مطلب شرعي للمرأة.

# نظام إسلامي للتغذية والرشاقة

قال تعالى في محكم كتابه: ﴿وكُلوا واشْربوا ولا تسرفوا﴾.

وقال رسول الله ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلثٌ لطعامه وثُلث لشرابه وثُلث لِنَفسه» [رواه أحمد والنسائي].

فالآية الكريمة والحديث الشريف رسما الخطوط العريضة للنظام الغذائي لدى الفرد المسلم (رجلاً كان أم امرأة) بأن حدَّدا حداً للمأكل والمشرب إذا تجاوزه المسلم فقد وقع في حد الإسراف المنهي عنه، في الأمور كلها، فالمسلم يأكل بمقدار وينوي بطعامه الاستعانة به على طاعة الله والقيام بأعماله اليومية بما يرضي الله ويتلذذ ويتنعم بهذا المقدار ويشكر الله عليه، فالطعام وسيلة لبقاء الانسان في هذه الحياة الدنيا وإعمارها وفق شريعة الله ولا يكون غاية لذاته فيصبح المرءُ عبداً لشهوة بطنه.

وهذا النظام الغذائي الذي وجهنا الإسلام إليه ليس مقتصراً على وقت معين وفترة محدودة نتركه عند انتهاء الحاجة إليه بل هو نظام غذائي يؤديه المسلم طيلة حياته فيفوز بثواب الله ويتمتع بقدر جيد من الصحة والعافية، ويبتعد عن الأمراض الجسدية التي

تسببها السمنة وزيادة الوزن، وقد تناولنا ذلك بشيء من التفصيل في الفصل الخاص بالسمنة وزيادة الوزن.

ويحكى أنه كان لهارون الرشيد طبيب نصراني حاذق يحضر مجلسه فسأله في يوم من الأيام قائلاً: هل في كتابكم من علم الطب شيء؟ (يعني القرآن) فقال له: لقد جمع الله الطب كله في نصف آية في كتابه العزيز. قال الطبيب: ما هي؟ قال: هي قوله تعالى: ﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾ فقال الطبيب: ما ترك كتابكم لجالينوس[1] طباً.

---

(١) جالينوس: من مشاهير الأطباء عند الإغريق.

# عناصر النظام الغذائي الإسلامي

## أولاً ــ الالتزام بآداب الطعام والشراب الشرعية:

### (أ) الاعتدال في الطعام والشراب:

قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه، يحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثُلث لطعامه وثلث لشرابه وثلثه لِنَفسه» [رواه أحمد والنسائي].

وهذا الثلث الذي أُمرنا أن نتقيد به هو مقدار كمية الطعام المندوب تناولها حتى يستطيع الجسم القيام بأداء وظائفه والقيام بالأعمال اليومية دون التعرض للضعف والمرض، وهو حد الكفاية للجسم، حسب ما أشار إليه الإمام ابن القيم رحمه الله عند شرحه هذا الحديث الشريف.

### (ب) الجلوس بهيئة حسنة:

عن أبي جُحيفة وهب بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا آكل متكئاً» [رواه البخاري].

قال الخطّابي: المتكىء هنا هو الجالس متعمداً على وِطاء

تحته، قال: وأراد أنه لا يقعد على الوِطاء والوسائد كفعل من يريد الإكثار من الطعام بل يَقعد مُستَوفزاً لا مُستوطِئاً ويأكل بُلْغةً[1].

وأشار غيره إلى أن المتكىء هو المائل على جنبه.

فالأكل متكئاً ضرر للآكل لعدم وصول الطعام إلى المعدة بشكل طبيعي كما أن فيه نوع من التكبر والتجبر ومدعاة للإكثار من الطعام.

**(ج) التسمية أول الطعام والحمد آخره:**

والتسمية مستحبة في كل أمر، ومن ذلك الطعام والشراب، قال رسول الله ﷺ: «إذا أكل أحدكم فليذكر اسمَ الله فإنْ نَسي أن يذكر اسم الله في أوله فليقل: بسم الله أوله وآخره» [رواه أبو داود].

وكذلك لا بد من حمد الله تعالى عند الانتهاء من الطعام والشراب على ما أنعم وأعطىٰ.

يقول رسول الله ﷺ: «إن الله ليرضىٰ من العبد أن يأكل الأكلة أو يشربَ الشَّربة، فيحمده عليها» [رواه مسلم].

وعن معاذ بن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي أطعمني هذا ورَزقنيه من غير حولٍ مني ولا قوة، غُفر له ما تقدم من ذنبه» [رواه أبو داود والترمذي].

---

(١) يأكل بُلغة: أي يكتفي ويجتزىء به.

### ( د ) الأكل عند الجوع:

قال بعض الحكماء: «من أراد الصحة فليتجوَّدْ الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، أو ليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغداء ويتمشىٰ بعد العشاء».

وعن ابن عباس رضي الله عنهما: «إن من السَّرفِ أن تأكل كُلَّ ما اشتهيت».

وهذا هو دَيدن المسلمين، فالأكل يكون عندما تكون الحاجة إليه والنفس تطلبه، فالمرأة بحكم وجودها فترات طويلة في البيت عليها أن تراعي هذه الناحية بشكل خاص فلا تكثر من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية ولا سيما إذا كانت الوجبة الخفيفة عبارة عن حلويات تمد الجسم بسعرات حرارية عالية مما يؤدي إلى زيادة في تراكم الدهون والشحوم على المدى الطويل.

### (هـ) التجمع على الطعام:

عن وحشي بن حرب رضي الله عنه أن أصحاب رسول الله ﷺ قالوا: يا رسول الله إنا نأكل ولا نشبع، قال: «فلعلكم تفترقون» قال: نعم، قال: «فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك لكم فيه» [رواه أبو داود].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال سول الله ﷺ: «طعام الاثنين كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي الأربعة» [متفق عليه].

### (و ) الأكل مما تشتهيه النفس:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه» [متفق عليه].

وقد وُضع الضبُّ أمام النبي ﷺ فلم يأكل منه فقيل له: أهو حرام؟ فقال: «لا ولكن لم يكن بأرض قومي، فأجدني أعافه».

(ز) الأكل باليمين بثلاث أصابع:

كان عمر بن أبي سلمة يأكل ورسول الله ﷺ جالس وكان عمر صغيراً لا يعرف آداب الطعام فيمد يده إلى آخر الوعاء فيأكل منه، فعلمه رسول الله ﷺ ذلك بأوجز عبارة وبأجمل أسلوب فقال له: «يا غلام، سَمِّ الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك» [متفق عليه].

وكان ﷺ يأكل بثلاث أصابع، فالأكل بأصبُعين أقرب إلى التكبر والأكل بالخمس أقرب إلى الشَّرَه.

(ح) غسل اليدين قبل الطعام وبعده:

ولا يخفىٰ علينا ما في هذه الخصلة من نفع واتقاء لأضرار الجراثيم والأوساخ العالقة باليد، وقد قال ﷺ: «مَن أحبَّ أن يكثر اللَّهُ خيرَ بيته فليتوضأ إذا حضر غداؤه وإذا رُفع» [رواه ابن ماجة].

يعني به غسل اليدين.

# ثانياً: الصيـام

قال الله تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا كُتب عليكم الصيام كما كُتبَ على الذين من قبلكم لعلكم تتّقون﴾ [البقرة، آية: ١٨٣].

وقال رسول الله ﷺ: «صوموا تَصحوا» [رواه أحمد].

وقـال الحارث بن كَلَدة ــ وهـو من مشاهيـر أطباء العـرب القدامى ــ المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل داوء.

لقد كان من كمال ديننا الإسلامي الحنيف أن شرع الله لنا ما فيه الخير في أمور حياتنا كلها، والصيام بما فيه من معانٍ كثيرة كتهـذيب النفس وكبح جمـاحهـا والتقليـل من طمعهـا وشـرههـا والإحساس بحاجة الفقراء، فهو إلى جانب ذلـك صحة للجسم والعقل وهي فرصة مناسبة لاعطاء أجهزة الجسم فترة من الراحة وعلى الأخص الجهـاز الهضمي، كمـا أن الصيـام يعمـل على التخلص مما تراكم من سمنة وترهل وشحوم ودهون في الجسم والعودة به إلى الرشاقة والحيوية والنشاط.

**١ ــ صوم الفريضة:**

لقد أكرمنا ربّنا تبارك وتعالى بفرض الصيام على كل مسلم شهراً كاملاً وهو شهر رمضان حيث تتأكد المعاني الساميـة لدى

المرء المسلم فيغدو في آخر الشهر شخصاً آخر قوي الجسم صافي النفس قد حاز خيري الدنيا والآخرة.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدم من ذنبه» [متفق عليه].

### ٢ ـ صوم النافلة:

ولا يقتصر الصيام على شهر رمضان فحسب، فقد سنَّ لنا رسول الله ﷺ صيام بعض الأيام على مدار السنة لكي يصوم كل منا قدر طاقته، منها ما يتكرر اسبوعياً ومنها كل شهر، كما أن هناك أياماً متفرقات على مدار السنة يسنّ صيامها منها:

#### (أ) صوم يومي الاثنين والخميس:

لكي تكون الصلة دائمة مستمرة مع الصيام لمن أراد، سنَّ رسول الله ﷺ لنا صيام يوم الاثنين والخميس من كل اسبوع، لأن أعمال العباد تعرض فيهما، وليس أفضل من أن تعرض أعمال العبد وهو صائم.

#### (ب) صوم الأيام البيض من كل شهر:

وهي الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر من كل شهر، وسميت البيض لأن ليلها يكون أبيضاً من استنارة القمر فيها. وقد قال رسول الله ﷺ لأبي ذَر: «يا أبا ذَر: إذا صُمتَ من الشهر فصُم ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة» [أخرجه الترمذي].

#### (ج) صوم ستة أيام من شوال:

فقد روى أبو أيوب الأنصاري رضي الله عنه أن

رسـول الله ﷺ قال: «من صـام رمضان وأَتبعـه ستاً من شـوال، فكأنما صام الدهر» [رواه أبو داود والترمذي].

فيصوم المرء ستة أيام من شـوال ـ ولا يشترط أن تكـون متتابعة ـ لكي لا يقطع عادته بالصيام بشهر رمضان المبارك بشكل مفاجىء، بل يتدرج في ذلك تدرجاً حسناً.

**( د ) صوم يوم عاشوراء ويوم عرفة:**

وأيضاً هناك أيام متفرقة سُنّ صيامها كل عـام كصيام يـوم عـاشوراء ويـوم قبله أويوم بعـده ـ وهو اليـوم العاشـر من شهرٍ محرم ـ فقد قال فيه النبي ﷺ: «إني أحتسب على الله أن يكفِّر السنة التي قبله» [رواه مسلم].

وقال في يوم عرفة: «إني أحتسب على الله أن يكفِّر السنة التي قبله والسنة التي بعده» [رواه مسلم].

فصيام يوم عرفة ـ لغير الحاج ـ من أفضل الأعمال.

ولا بد لنا من التنبيه إلى أمرٍ هام وهو أن نراعي في سحورنا وإفطارنا ما سبق وتحدثنا عنه من الاعتدال والأخذ قدر الحاجة، فلا يعني أننا إذا صمنا طوال اليوم أن نعوض ما فاتنا عند الإفطار وكأننا لم نصم فنكسب بذلك السعرات الحرارية التي تم فقدها أثناء الصوم مما يعني ذهاب الأثر الصحي للصوم.

## ثالثاً: الصلاة رياضة بدنية

الصلاة هي أحد أركان الإسلام وعمود الدين، وغرة الطاعات، والصلة الروحية بين العبد وربّه، والملجأ الذي يأوي إليه المسلم يناجي ربه ويطهر قلبه من شهوات النفوس وأعراض الدنيا، والمحطة الروحية التي يتزود فيها المسلم يومياً بالنفحات الإيمانية . .

والصلاة بعد ذلك كفائدة ثانوية تعتبر من أرقى التمرينات الرياضية الحركية ويؤديها المسلمون برغبة أكيدة وكبيرة في أوقاتها المحددة والثابتة ويمكن إجمال فوائدها بالتالي:

١ ــ تقوية عضلات الجسم وليونة المفاصل بشكل عام.

٢ ــ تقوية عضلات العمود الفقري وتليين عضلاته.

٣ ــ ليونة مفاصل الكعبين.

٤ ــ تقوية عضلات البطن.

٥ ــ توقيت الصلاة ينظم حياة الأسرة والتعود على اليقظة باكراً واستقبال اليوم بهمة ونشاط دون الركون للكسل والنوم.

كما أن فريضة الحج وما تتضمنه من طواف وسعي يمكن أن يعتبر ممارسة لرياضة المشي والهرولة ذات الفائدة الكبيرة لرفع اللياقة البدنية لدى ممارسها.

## الرشاقة مطلب شرعي للمرأة

ذكرنا فيما سبق ما تسببه السمنة والترهل وزيادة الوزن من أضرار على صحة المرأة وانخفاض مستوى لياقتها، وجعل جسمها جسماً ضعيفاً لا يتصف بالرشاقة والجمال، وهو أمر مذموم بالنسبة للمرأة التي تُعرف بعنايتها واهتمامها بشكلها ومظهرها، بل العناية بمظهرها وجسمها من واجباتها تجاه زوجها.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك» [متفق عليه].

وعن أبي أسامة عن النبي ﷺ أنه قال: «ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيراً له من زوجة صالحة، ان أمرها أطاعته، وإن نظر إليها سرته، وإن أقسم عليها أبرته، وإن غاب عنها نصحته في نفسها وماله» [رواه ابن ماجة].

فحري بكِ أختي المسلمة أن تكون اهتماماتك اهتمامات شاملة تعطين كل ذي حق حقه.. تطيعين خالقك وتأتمرين بأوامره وتؤدين فرائضه ولا تنسين مجتمعك وأسرتك وجسمك من العناية والرعاية، وصدق رسول الله ﷺ حيث يقول: «إن لجسدك عليك حقاً» رواه الدارقطني.

# الفصل الخامس

١ ـ تمرينات رياضية للمبتدئات.
٢ ـ تمرينات رياضية للمتقدمات.
٣ ـ تمرينات رياضية للمرأة الحامل.
٤ ـ تمرينات رياضية للمرأة النفساء.

# تمرينات رياضية للمبتدئات

**ملاحظات قبل ممارسة التمارين الرياضية:**

١ ـ مارسي التمرينات الرياضية حسب ما يتم شرحه أمام كل تمرين.

٢ ـ مارسي التمرينات بعد وجبة الطعام بساعتين على الأقل.

٣ ـ ارتدي ملابس فضفاضة غير ضيقة من النوع القطني.

٤ ـ اجعلي أوقات التدريب ثابتة قدر الامكان.

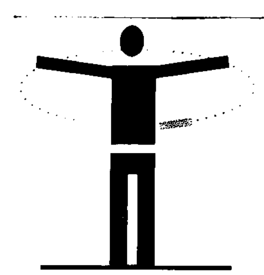
٥ ـ لا تستعجلي النتائج وابدئي بالتمرينات حسب استطاعتك وسهولتها بالنسبة لك وتوقفي عند الشعور بالتعب.

٦ ـ مارسي التمرينات مرتين اسبوعياً في الاسبوع الأول ثم ثلاث مرات اسبوعياً.

٧ ـ من فوائد تلك التمرينات زيادة قوة ومرونة عضلات الجسم مما يعني زيادة اللياقة البدنية لديك.

٨ ـ لا تنسي رياضة الجري التي سبق شرح مميزاتها وفوائدها في فصل منفصل.

## التمرين الأول

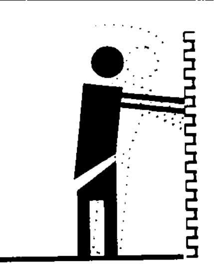


**كيفية أداء التمرين:**

ـ انتصبي واقفة ورجلاك مضمومتان ويداك ممدودتان بمستوىٰ الكتف إلى الجانبين، ثم ارجحي يديك إلى الأمام والأسفل باسترخاء وسرعة ليتصالبا أمام الصدر، ثم أرجحيهما إلى أقصىٰ الوراء بمستوى الكتف.

■ كرّري التمرين عشر مرات.

## التمرين الثاني



**كيفية أداء التمرين:**

ـ قفي أمام جدار وعلى بعد ٤٠ سم، استندي بكفيك على الجدار ليرتكز ثقل الجسم عليهما، ثم اثني مرفقيك وابسطيهما بالتتابع.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الثالث

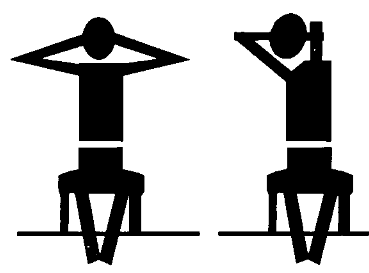


**كيفية أداء التمرين:**

ـ اجلسي ورأسك مائل إلى الأمام، ثم حرّكيه بحركة دائرية (من اليسار، إلى الوراء، فإلى اليمين، والأمام) كرّري واعكسي الاتجاه.

■ كرّري التمرين ثلاث مرات.

## التمرين الرابع

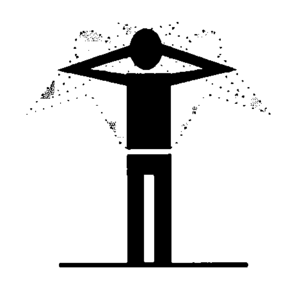


**كيفية أداء التمرين:**

ـ اجلسي فوق كرسي لا مسند للظهر فيه، وضمّي قدميك وباعدي ركبتيك رافعة ساعديك إلى ما وراء الرأس، ثم دوري بجذعك إلى اليمين وإلى اليسار (بالجذع فقط مع بقاء الحوض ثابتاً).

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الخامس

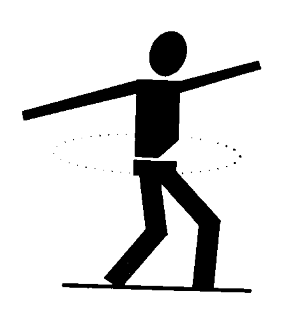


**كيفية أداء التمرين:**

ـ قفي منتصبة ورجلاك مضمومتان ويداك متشابكتان وراء الرأس، ثم ميلي بجذعك إلى اليمين ثم عودي به إلى وضعه الأول، ثم ميلي به إلى الجانب الآخر وهكذا.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين السادس



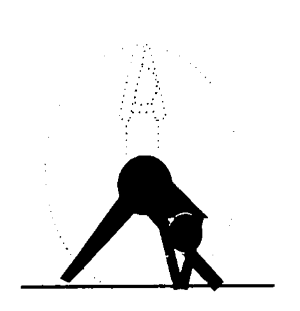
**كيفية أداء التمرين:**

ـ قفي مباعدة قدماك قليلاً ويداك ممدودتان بمستوى الكتف إلى الجانبين، اثني ركبتيك قليلاً وحرّكي حوضك حركة دائرية دون أن يشترك بها الجذع.

■ كرّري التمرين أربع مرات في كل اتجاه.

## التمرين السابع

**كيفية أداء التمرين:**

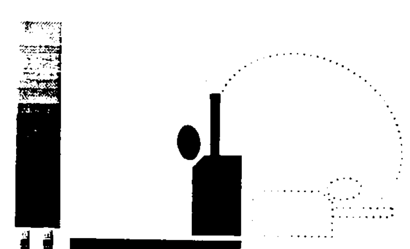


ـ قفي مباعدة بين رجليك وارفعي يديك إلى الأعلى، ثم اثني جذعك إلى الأمام والأسفل لتلمسي الأرض بأصابع يديك، ثم عودي بعدها إلى الوضع الأول رافعة يديك إلى الأعلى وحاولي عدم ثني ركبتيك أثناء التمرين.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الثامن

**كيفية أداء التمرين:**



ـ اجلسي على الأرض ورجلاك ممدودتان ثم ارفعي يدك اليمنىٰ إلى الأعلى، واثني جذعك إلى الوراء واخفضيه مع اليد اليمنىٰ الممدودة إلى أن تلامس الأرض بمؤخرة رأسك ورؤوس أصابع اليد ثم اعتدلي جالسة ببطء، ثم عودي لأداء التمرين رافعة يدك اليسرى.

■ كرّري التمرين ست مرات.

## التمرين التاسع

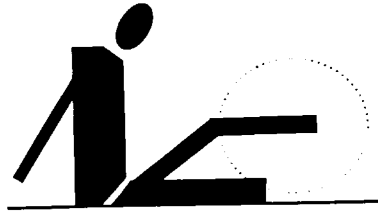
**كيفية أداء التمرين:**

ـ تمدّدي على ظهرك فوق الأرض ورجلاك ممدودتان إلى الأمام ويداك إلى جانبي جسمك، ثم اثني رجليك نحو مقدمة صدرك، ثم عودي إلى الوضع الأول.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين العاشر

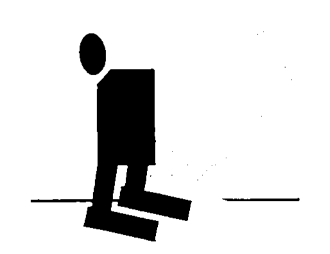
**كيفية أداء التمرين:**



ـ اجلسي ورجليك ممدودتان إلى الأمام مستندة بكفيك فوق الأرض، ثم حرّكي رجليك كما لو كنت تركبين دراجة هوائية، على أن لا تقتصر الحركة على الساقين فقط، بل تشمل الفخذين أيضاً في مفصلي الفخذ، ارسمي الدائرة برجليك (٨) مرات، ثم تمدّدي بكامل جسمك فوق الأرض.

■ كرّري التمرين ست مرات.

## التمرين الحادي عشر

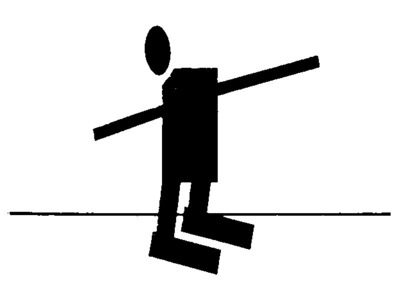


كيفية أداء التمرين:

ــ اركعي فوق ركبتيك المتباعدتان على أن يظل القدمان ملتصقان، مدي يديك إلى جانبي جسمك المنتصب والمتصلب، ثم اثني الجسم كله ببطء إلى الوراء لأقصىٰ ما يستطاع دون أن يتحرك العمود الفقري أثناء ذلك (ليظل التمرين مركزاً على عضلات الفخذ)، ثم عودي ببطء أيضاً إلى الوضع الأول، وهذا التمرين مفيد لإزالة السمنة من الأفخاذ.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الثاني عشر



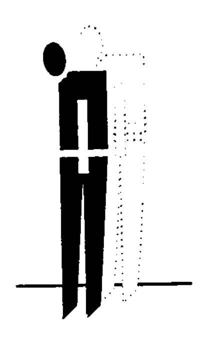
كيفية أداء التمرين:

ــ اجلسي نصف قرفصاء والركبتين ملتصقتان واليدان ممدودتان بمستوى الكتف إلى الجانبين، ثم اقفزي بالتوالي إلى الأمام وإلى الوراء، ثم إلى الجانب الأيمن والأيسر.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.



## التمرين الثالث عشر



**كيفية أداء التمرين:**

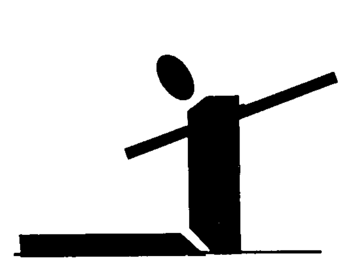
ـ قفي منتصبة ورجلاك ملتصقتان ثم ارفعي عقبيك لتقفي على الأصابع فقط، ثم اخفضي العقبين لتقفي على كامل راحة القدم، كرّري التمرين (١٠) مرات على الأقل، ثم استرخي بهز الرجل الواحدة بعد الأخرى.

■ كرّري التمزين ثمان مرات.

## التمرين الرابع عشر

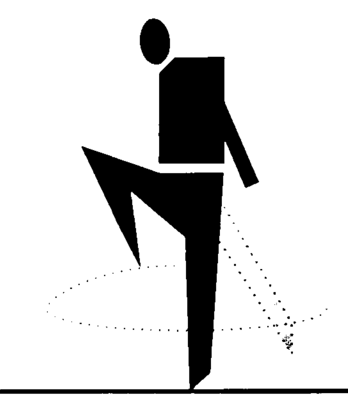
**كيفية أداء التمرين:**

ـ اجلسي على قعدتك فوق الأرض مادة رجليك إلى الأمام ويديك ممدودتاز إلى جانبي الجذع المنتصب بمستوى الكتف، صلبي رجليك وازحفي بمقعدتك إلى الأمام وارتكزي على نصف لقعدة (جانب واحد) لتنقلي النصف لثاني إلى الأمام حيث ترتكزين فوقه ريثما نتقلين النصف الآخر، وهكذا بالتناوب الى أن تزحفين مسافة (٣) أمتار على الأقل إلى الأمام.



■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الخامس عشر



**كيفية أداء التمرين:**

ـ قفي منتصبة فوق القدمين، ارفعي إحـدى الركبتـين إلى الأعلى وهـزهـزي الساق باسترخاء إلى الأمام وإلى الجانب وإلى الوراء، ثم استبدلي الركبة وكرّري التمـرين، وهذا التمـرين يعمـل دائـماً كفاصلة بين تمرينين أو من آن لآخر أثناء إجراء التمارين السابقة لإراحة عضلات الساق واسترخائها.

# تمرينات رياضية للمتقدمات

بعد مرور ثلاثة أشهر على ممارستك للتمرينات الرياضية الخاصة بالمبتدئات ووجدت الرغبة في ممارسة المزيد من التمرينات.

أضيفي لبرنامجك التدريبي التمرينات الرياضية للمتقدمات حتى تحصلين على الفائدة المرجوة بشكل كامل مع ملاحظة ما تم التنبيه إليه عند ممارسة التمرينات الرياضية.

## التمرين الأول

كيفية أداء التمرين:

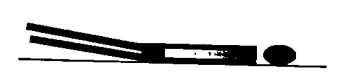


ـ تمدّدي على وجهك فوق الأرض مستندة فوق كفيك المتقابلتين نحو الداخل وفوق أصابع قدمي الرجلين الممدودتين على أن يظل ظهرك بشكل أفقي ثم اثني اليدين بالمرفق قليلاً ثم ابسطيهما.

■ كرّري التمرين ست مرات.

## التمرين الثاني

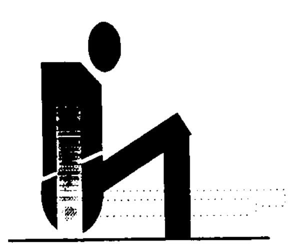
كيفية أداء التمرين:



ـ تمدّدي على الأرض، ضعي يديك باسترخاء فوق فخذيك ثم ارفعي جذعك ببطء إلى الأعلى على أن يصل إلى وضع الانحدار، وعودي بعد ذلك بجذعك ببطء إلى وضعه الأول مع الشهيق في الرفع والزفير في الخفض.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الثالث

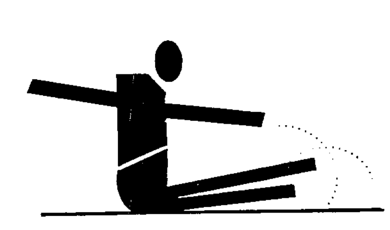


**كيفية أداء التمرين:**

ـ اجلسي فوق الأرض مرتكـزة على يديك ورجلاك مثنيان في مفصلي الفخذ والـركبة، ثم مـدّي رجليك إلى الأمـام وعلى ارتفاع عن الأرض، ثم عودي بهما إلى وضعهما الأول.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الرابع



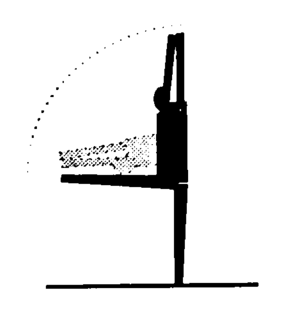
**كيفية أداء التمرين:**

ـ اجلسي فوق الأرض ومدّي يديك بمستوى الكتف إلى الجانبين ورجليك إلى الأمـام مع ادارتهـما إلى الخـارج ليتجـه خنصر القدم في كل جانب إلى الأسفل، ثم ارفعي رجليـك ودعي السـاقـان يتصالبان بالتعاقب والتعاكس ثمان مرات على أن يظل الجذع أثناء ذلك منتصباً إلى الأعلى والقعدة ثابتة فوق الأرض.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الخامس

كيفية أداء التمرين:



ـ قفي منتصبة أمام منضدة لا يقل ارتفاعها عن ٩٠ سم، رافعة يديك إلى الأعلى، ثم ارفعي رجلك اليمنىٰ وركّزي قدمها فوق حافة المنضدة، ثم اثني جذعك لتلامسي برؤوس أصابع يديك، أصابع القدم الأيمن وبرأس أنفك الركبة اليمنىٰ ثم اعتدلي عائدة إلى الوضع الأول.

■ كرّري التمرين على كل جانب ثمان مرات.

## التمرين السادس

كيفية أداء التمرين:

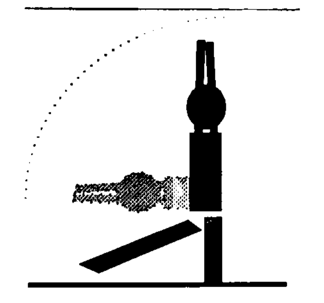


ـ تمدّدي على ظهرك فوق الأرض مادة يديك إلى جانبي جسمك وثانية رجليك الملتصقتين في مفصلي الفخذ والركبة مقربة الكعبين إلى المقعد، ثم قلّصي عضلات البطن وعضلات القعدة بشدة وباعدي بين الركبتين أثناء ذلك بشدة، ثم استرخي وعودي بالركبتين إلى وضعهما الأول.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

وهذا التمرين مفيد لعضلات البطن وعضلات القعدة.

## التمرين السابع



**كيفية أداء التمرين:**

ـ استندي فوق إحدى ركبتيك ومدي رجلك الأخرى إلى الأمام ثم مدّي يديك والجذع منتصباً إلى الأعلى وتأرجحي بجذعك ويديك نحو الرجل الممدودة ثم اعتدلي وعودي إلى الوضع الأول.

■ كرّري التمرين في كل اتجاه ثمان مرات.

## التمرين الثامن

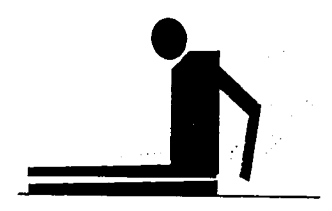
**كيفية أداء التمرين:**

ـ تمدّدي ويداك ممدودتان إلى الأعلى على جانبي الرأس، ثم ارفعي رجلاك بدون ثنيهما عند الركبة واقلبيهما إلى ما فوق رأسك لتلامسا الأرض برؤوس الأصابع، على أن يرافق ذلك شهيق يستمر مع عملية الرفع، ثم عودي بهما زافرة إلى وضعهما الأول.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.



## التمرين التاسع

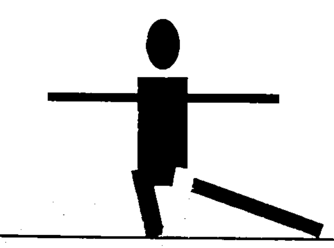


**كيفية أداء التمرين:**

ـ اجلسي فوق الأرض مادة رجليك إلى الأمام ومستندة على كفيك المبسوطتان وراء جسمك فوق الأرض، ثم حاولي الزحف بيديك بضع زحفات إلى الوراء وارفعي مقعدك إلى الأعلى جارة معه قدميك حتى تقطعي ثلاث أمتار.

كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين العاشر



**كيفية أداء التمرين:**

ـ اجلسي القرفصاء فوق رجل واحدة ومدّي الرجل الأخرى إلى الجانب، كذلك مدّي يديك إلى الجانبين بمستوى الكتف، ثم اثني رجلك الممدودة إلى وضع القرفصاء إلى جانب الرجل الأخرى، ومدّي هذه بدورها إلى الجانب وعودي بها ثانية إلى القرفصاء وهكذا بالتعاقب والتبادل بين الرجلين بضع مرات.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

# تمرينات رياضية للنساء الحوامل

**أهمية التمرينات الرياضية للنساء الحوامل:**

١ ـ المحافظة على اللياقة البدنية طيلة فترة الحمل.

٢ ـ تحسين مقدرة الحامل أثناء المخاض وذلك بالسيطرة على تقلصات عضلات الحوض وارخائها.

٣ ـ التخلص من آلام الظهر التي تظهر أثناء فترة الحمل.

٤ ـ تصحيح وقفة المرأة الحامل.

٥ ـ التقليل من آلام الولادة.

٦ ـ الشعور بالحيوية والنشاط أثناء فترة الحمل وعدم الركون للكسل والخمول.

**نصائح للحامل التي تريد ممارسة التمرينات الرياضية:**

١ ـ استشيري طبيبك الخاص قبل ممارسة أي نوع من التمرينات الرياضية.

٢ ـ ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متدرج وبقدر استطاعتك ولا سيما إذا كنت سابقاً لا تمارسي أي نوع من الرياضات.

٣ ـ عدم ممارسة التمارين إلى حد الإرهاق والتوقف عند الشعور بالتعب.

٤ ـ ممارسة التمارين بحضور إحدى الأقرباء أو الزميلات لتقديم المساعدة إذا لزم الأمر.

٥ ـ تقليل مدة التمارين الرياضية كلما اقترب موعد الولادة.

٦ ـ ممارسة تمارين الاسترخاء في المرحلة الأخيرة من الحمل.

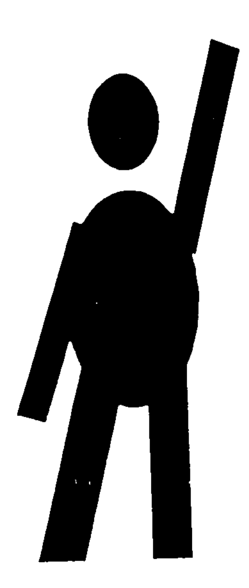
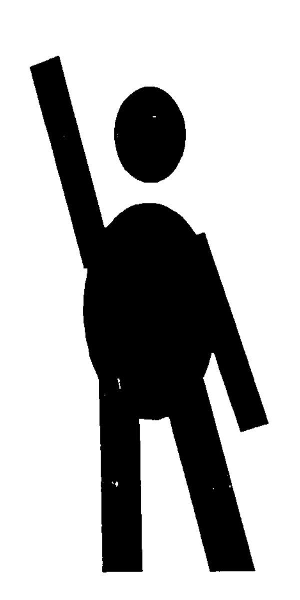
## البرنامج الرياضي للمرأة الحامل:

### التمرين الأول

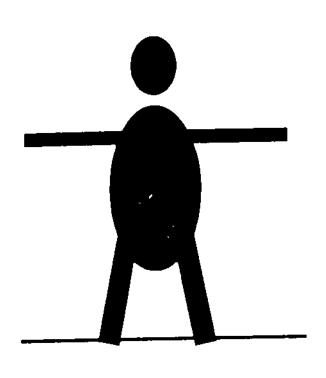
**كيفية أداء التمرين:**

ـ قفي مباعدة بين قدميك ثم قومي بثني ركبة واحدة ثم مدّها إلى أقصى مدى تستطيعينه.

■ كرّري التمرين مع الركبة الأخرى ثمان مرات.

## التمرين الثاني

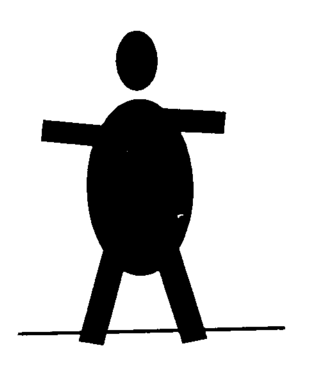


كيفية أداء التمرين:

– قفي مباعدة بين قدميك والذراعان بشكل أفقي على الجانبين، ثم قومي بثني أحد الجانبين مع الضغط إلى الأسفل حتى يصل رأسك إلى أقصى مسافة سفلية، ثم افردي جسمك وعودي به إلى الوضع المستقيم.

■ كرّري التمرين بالاتجاه اليمين واليسار ثمان مرات.



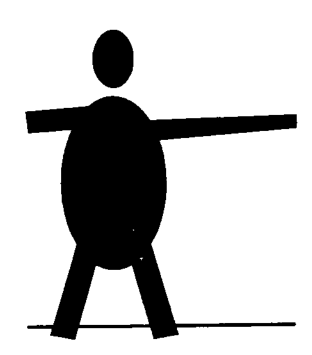


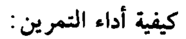
## التمرين الثالث

**كيفية أداء التمرين:**

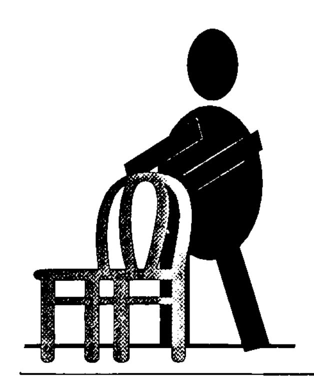
– قفي بمباعدة بين قدميك والذراعان بشكل أفقي أمامك، ثم قومي بلف خصرك من اليمين إلى اليسار مع ثني الركبة، ولاحظي عدم تحريك ذراعيك.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.





## التمرين الرابع



كيفية أداء التمرين:

ـ قفي مباعدة بين رجليك والقدمان مائلتين للخارج ساندة كفيك على مقعد للمساعدة، انخفضي بجسمك إلى الأسفل قدر الامكان ثم ارتفعي إلى الأعلى.

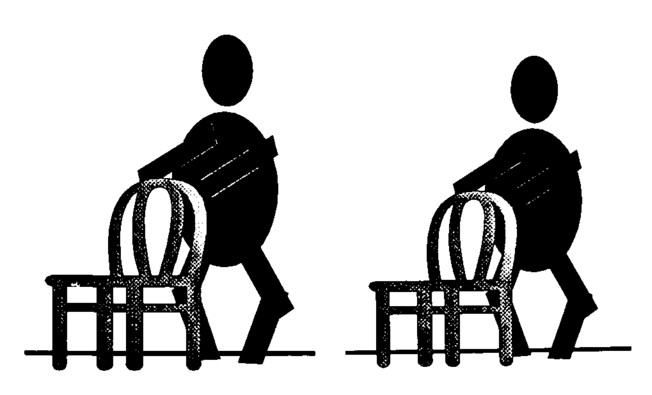
■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الخامس

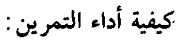
كيفية أداء التمرين:

ـ قفي مباعدة بين رجليك على أصابع قدميك ساندة كفيك على مقعد للمساعدة ثم ارتفعي وانخفضي بجسمك دون أن يلمس كعبي القدمين الأرض.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.



## التمرين السادس

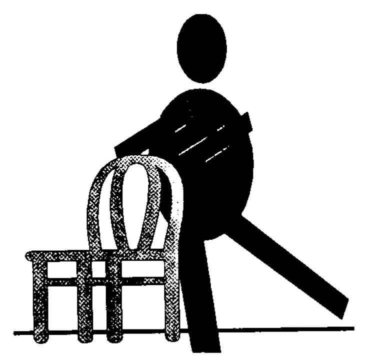


كيفية أداء التمرين:

ـ استندي على مقعد للمساعدة ثم اثني بساقك إلى الأمام ومدّي ساقك الثانية للخلف بشكل مستقيم.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين السابع

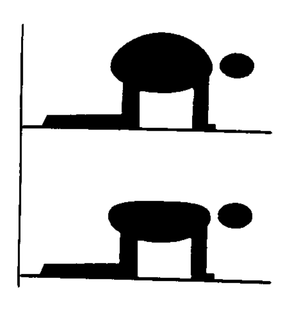


كيفية أداء التمرين:

ـ قفي مستندة على مقعد للمساعدة وساقيك بشكل مستقيم، ثم ارفعي ساقك واخفضيها دون ملامسة الأرض مع ملاحظة أن تكون القدم ثابتة على الأرض.

■ كرّري التمرين مع الساق الأخرى ثمان مرات.

## التمرين الثامن

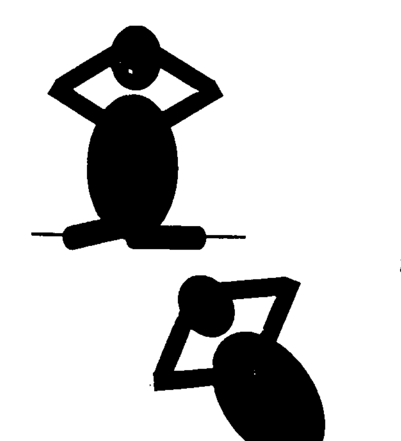


كيفية أداء التمرين:

ـ اجلسي على بساط واليدين والركبتين على الأرض خذي شهيق وزفير تكوري بظهرك عند أخذ نفس الشهيق، ثم ابسطي ظهرك عند أخذ نفس الزفير.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين التاسع



كيفية أداء التمرين:

ـ اجلسي على بساط وافردي إحدى الساقين خلفك وافردي الساق الأخرى أمامك، ضعي يديك خلف رأسك، ثم اضغطي بجسمك مرة إلى اليمن ومرة إلى اليسار.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين العاشر

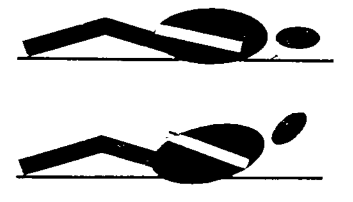


كيفية أداء التمرين:

ـ استلقي على البساط واثني الركبتين وباعديهما عن بعض ثم ارفعي الردفين قليلاً، ثم ادفعي العمود الفقري إلى الأعلى.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الحادي عشر



كيفية أداء التمرين:

ـ استلقي على البساط واثني الركبتين ثم ارفعي الكتفين أعلى الأرض ثم اخفضيهما ثانية.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

## التمرين الثاني عشر



كيفية أداء التمرين:

ـ استلقي على ظهرك رافعة ساقيك فوق شيء ثابت لعدة دقائق حتى يتم استرخاء عضلات جسمك.

# التمرينات الرياضية للمرأة النفساء

**أهمية التمارين الرياضية للمرأة:**

١ ـ إعادة تعويد جسم المرأة للقيام بوظائفة العادية.

٢ ـ منع المضاعفات التي قد تنشأ لو لازمت المرأة البقاء في الفراش بعد الولادة.

٣ ـ اعادة النشاط للامعاء للقيام بوظائفها على الشكل الأكمل.

٤ ـ تقوية عضلات البطن التي أصابها الكثير من الارتخاء أثناء فترة الحمل والولادة.

**نصائح للنفساء التي تريد ممارسة التمارين الرياضية:**

١ ـ استشيري طبيبك الخاص قبل ممارسة أي نوع من التمرينات الرياضية.

٢ ـ تأدية التمارين بشكل متدرج وعدم إرهاق جسدك.

٢ ـ ممارسة التمارين لمدة دقائق معدودة ثم زيادة التمارين حتى تصل إلى مستوى التمارين قبل فترة الحمل الولادة.

٤ ـ التركيز بشكل خاص على تمارين المعدة.

٥ ـ العناية المركزة بكمية ونوعية الطعام لتعويض الجسم ما تم فقده أثناء فترة الحمل والولادة.

٦ ـ قومي بالاستغراق بالنوم لفترات كافية حتىٰ لا تصابين بالارهاق.

**ملاحظة:**

قومي بأداء نفس التمرينات الرياضية الخاصة بالنساء المبتدئات ولمدة دقائق معدودة تزداد تبعاً لحالتك الصحية.

# خاتمة الكتاب

وختاماً أختي المسلمة آمل أن تكوني بعد قراءة هذا الكتيب قد عقدت العزم على ممارسة نوع من الرياضات المتاحة لك لرفع مستوى اللياقة البدنية لديك، والالتزام بنظام غذائي ورياضي لانقاص الوزن الزائد إن وجد وللمحافظة على الوزن المثالي وزيادة اللياقة البدنية في حالة عدم وجود الوزن الزائد، ولتحافظي على الرياضة حفاظك على طعامك وشرابك ولتكن نيتك في برنامجك هذا هو الوصول إلى جسم صحيح يستطيع بعون الله القيام بالمسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتق المرأة المسلمة اليوم والاقتداء بسنة النبي ﷺ، ولا تنسي أختي المسلمة ألا يكون ذلك على حساب أداء واجباتك تجاه ربّك وعائلتك بل أعطي لكل ذي حق حقه.

فعن أبي جحيفة وهب بن عبد الله رضي الله عنه أن سلمان الفارسي قال: «إن لربك عليك حقاً وإن لنفسك عليك حقاً ولأهلك عليك حقاً، فأعطِ كُل ذي حقٍ حقّه، فأتى النبي ﷺ فذكر ذلك له، فقال النبي ﷺ: «صدق سلمان» [رواه البخاري].

وستشعرين بقليل من تنظيم الوقت بأن هناك الكثير من

الأوقات التي يمكن الاستفادة منها واستثمارها في الأعمال الجيدة والمفيدة في دنياك وآخرتك.

وفقنا الله وإياك لما يحبه ويرضاه
والله ولي التوفيق

# المــراجع


ـ القرآن الكريم.
ـ الطب النبوي ـ ابن قيم الجوزية.
ـ مشكاة المصابيح ـ للخطيب التبريزي.
ـ الفروسية ـ ابن قيم الجوزية.
ـ رياضات الشباب المسلم ـ محمد مأمون البيلي.
ـ التداوي بالركض ـ جميس. ف. فيكس.
ـ السمنة وزيادة الوزن ـ عباس أمين المدني.
ـ السمنة واللياقة البدنية ـ الدكتور علي محمد عايش أبو صالح.
ـ جيمناستيك للنساء والأولاد ـ ماريانا رينكر.
ـ اللياقة البدنية ماهيتها وأهميتها ـ للدكتور هزاع محمد الهزاع.
ـ وظائف الأعضاء والتدريب البدني ـ للدكتور فاضل سلطان الخالدي.
ـ الموسوعة الطبية ـ د. إسماعيل عبده.

- Getchell, Bud, physical fitness A way of life - John Wiley.
- American college of sports Medicine, Posirion stands and openion statements.
- Richard Simmons Better Body book.

# الفهرس


| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| مقدمة الكتاب | ٥ |
| **الفصل الأول** | ٩ |
| ● الرياضة والإسلام | ١١ |
| ● رياضة المرأة في الإسلام | ١٥ |
| **الفصل الثاني** | ١٩ |
| ● اللياقة البدنية | ٢١ |
| كيف نرفع مستوى اللياقة البدنية؟ | ٢٢ |
| الجري وأهميته | ٢٧ |
| قبل البدء في رياضة الجري | ٢٨ |
| ملاحظات هامة لمن ترغب الاستمرار في الجري | ٢٩ |
| نصيحة لمن تجري | ٣٠ |
| ماذا بعد الجري | ٣١ |
| ● الأعمال المنزلية نوع من الرياضة | ٣٢ |
| جدول السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة من الأعمال المنزلية | ٣٤ |
| **الفصل الثالث** | ٣٥ |
| ● السمنة وزيادة الوزن | ٣٧ |
| أساليب خاطئة لإنقاص الوزن الزائد | ٣٨ |
| كيف يمكن التخلص من الوزن الزائد | ٤٠ |
| الطرق الصحية لإنقاص الوزن | ٤٠ |

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |


● البرنامج الغذائي والرياضي ........ ٤٢
ملاحظات هامة عن البرنامج الغذائي ........ ٤٢
ملاحظات هامة عن البرنامج الرياضي ........ ٤٣
السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة من المشي
أو الجري أو ركوب الدراجة ........ ٤٥
كيف يمكن تحديد مقدار الوزن المثالي حسب الطول ........ ٤٥
كيف يمكن تحديد مقدار السعرات الحرارية الواجب
تناولها للمحافة على الوزن ........ ٤٦
جدول الوزن المثالي حسب الطول ........ ٤٧
كيف يمكن حساب السعرات الحرارية الواجب
إنقاصها من الغذاء لإنقاص الوزن ........ ٤٨
● كيف يمكن تحديد كمية الطعام ونوعيته اللازمة لتأمين
السعرات الحرارية المطلوبة ........ ٤٩
قائمة حصص النشويات ........ ٥٠
قائمة حصص البروتينات ........ ٥١
قائمة حصص الخضراوات ........ ٥٢
قائمة حصص الفواكه ........ ٥٣
قائمة حصص الحليب ........ ٥٥
قائمة حصص الدهنيات ........ ٥٥
حصص غذائية تحتوي على ١٥٠٠ سعرة حرارية ........ ٥٦
حصص غذائية تحتوي على ١٣٠٠ سعرة حرارية ........ ٥٧
حصص غذائية تحتوي على ١٨٠٠ سعرة حرارية ........ ٥٨
مثال عملي ........ ٥٩
قوائم السعرات الحرارية في كل ١٠٠ غ من الأطعمة المختلفة ........ ٦٣

**الفصل الرابع** ........ ٦٩
نظام إسلامي للتغذية والرشاقة ........ ٧١

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |


عناصر النظام الغذائي الإسلامي ........ ٧٣
الصيام ........ ٧٧
الصلاة رياضة بدنية ........ ٨٠
الرشاقة مطلب شرعي للمرأة ........ ٨٢
**الفصل الخامس** ........ ٨٣
● تمرينات رياضية للمبتدئات ........ ٨٥
● تمرينات رياضية للمتقدمات ........ ٩٣
● تمرينات رياضية للنساء الحوامل ........ ٩٩
أهميتها ........ ٩٩
نصائح للحامل التي تريد ممارسة التمرينات الرياضية ........ ٩٩
البرنامج الرياضي للمرأة الحامل ........ ١٠١
● التمرينات الرياضية للمرأة النفساء ........ ١٠٨
**خاتمة** ........ ١١٠
المراجع ........ ١١٢
الفهرس ........ ١١٣